



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS**  
**CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y**  
**RECREACIÓN**  
**MODALIDAD PRESENCIAL**

**TEMA:**

**EJERCICIOS FÍSICOS PARA EL CONTROL DE LA HIPERTENSIÓN**  
**ARTERIAL EN EX - FUTBOLISTAS DEL CLUB BÁSICO BARRIAL**  
**BABOGUA, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA,**  
**AÑO 2018.**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO**  
**DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y**  
**RECREACIÓN**

**AUTOR:**  
**CHRISTIAN LEONARDO BORBOR ALEJANDRO**

**TUTOR:**  
MD. Jeffry Pavajeau Hernández, Msc.  
**LA LIBERTAD – ECUADOR**

Año – 2018

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y  
RECREACIÓN**

**MODALIDAD PRESENCIAL**

**TEMA:**

**EJERCICIOS FÍSICOS PARA EL CONTROL DE LA HIPERTENSIÓN  
ARTERIAL EN EX - FUTBOLISTAS DEL CLUB BÁSICO BARRIAL  
BABOGUA, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA  
ELENA, AÑO 2018.**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN  
DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA,  
DEPORTES Y RECREACIÓN**

**AUTOR:**

**CHRISTIAN LEONARDO BORBOR ALEJANDRO**

**TUTOR:**

**MD. Jeffry Pavajeau Hernández, Msc.**

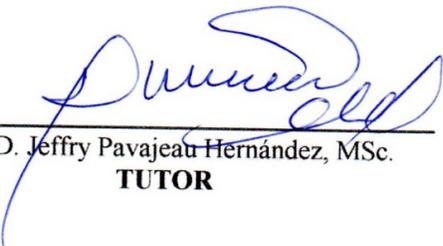
**LA LIBERTAD – ECUADOR**

**Año – 2018**

## **APROBACIÓN DE TRABAJO DE TITULACIÓN**

En mi calidad de Tutor del trabajo de Investigación “EJERCICIOS FÍSICOS PARA EL CONTROL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN EX - FUTBOLISTAS DEL CLUB BÁSICO BARRIAL BABOGUA, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2018”, Elaborado por Borbor Alejandro Christian Leonardo, egresado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, modalidad presencial, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado el proyecto lo apruebo en todas sus partes, ya que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometidos a la evaluación del tribunal.

**ATENTAMENTE**



---

MD. Jeffry Pavajeau Hernández, MSc.

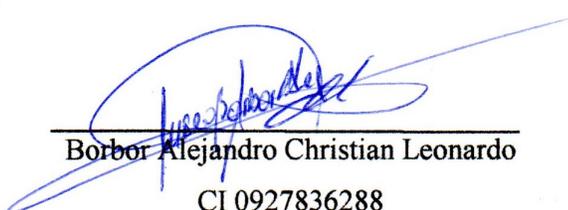
**TUTOR**

## **AUTORÍA DE TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, Borbor Alejandro Christian Leonardo, portador de la cédula de ciudadanía 0927836288, egresado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, en calidad de autor del presente trabajo de investigación “EJERCICIOS FÍSICOS PARA EL CONTROL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN EX - FUTBOLISTAS DEL CLUB BÁSICO BARRIAL BABOGUA, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2018”, Certifico que soy el autor de este trabajo de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal, a excepción de las citas, reflexiones y capacitaciones de otros autores utilizadas para el desarrollo del proyecto.

Todos los aspectos académicos y legales que se desprenden del presente trabajo son responsabilidad exclusiva del autor.

Atentamente.



---

Borbor Alejandro Christian Leonardo

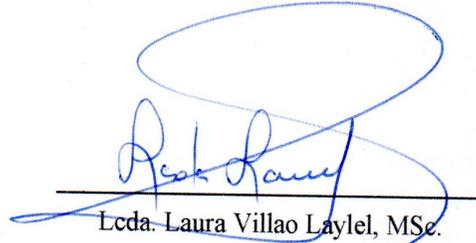
CI 0927836288

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO



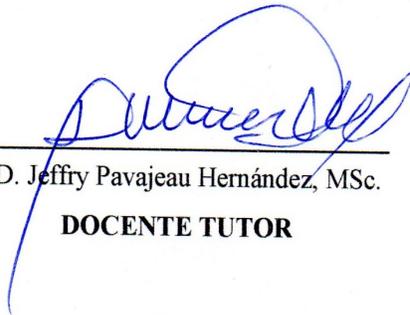
---

Psic. Carlota Ordoñez Villao, Mgt  
**DECANA DE LA FACULTAD  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
E IDIOMAS**



---

Lcda. Laura Villao Laylel, MSc.  
**DIRECTORA DE LA CARRERA  
DE EDUCACIÓN FÍSICA,  
DEPORTES Y RECREACIÓN**



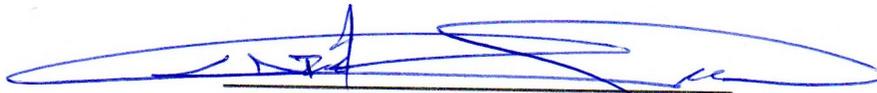
---

MD. Jeffrey Pavajeau Hernández, MSc.  
**DOCENTE TUTOR**



---

Lcda. Marianela Silva Sánchez, PhD  
**PROFESORA DE ÁREA**



---

Abg. Víctor Coronel Ortiz, MSc.  
**SECRETARIO GENERAL**

## DEDICATORIA

Con mucho cariño dedico este logro:

A mis padres, Otto Borbor y Annabelle Alejandro quienes junto a mi abuelita Apolonia Gómez han sido mi inspiración en la obtención de este objetivo.

A mis hermanos, Israel, Gianella y Génesis quienes fueron los que me motivaban a diario para que culminara con éxito esta carrera.

A toda mi familia que de una manera especial estuvieron siempre presentes brindándome su apoyo.

En especial a mi hijo Liam mi mayor honra junto a Liliana, Jade y mis sobrinos Iker e Irina quienes son dos ángeles que mantienen contenta y unida a mi familia.

*Christian Leonardo*

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios, por darme la fortaleza necesaria para alcanzar mi objetivo en esta bella carrera.

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena por brindarme la oportunidad de estudiar esta carrera y culminarla con éxito.

A mis docentes, en especial al Lic ft. Fernando Boada, MD Bertha Maggi y al MD. Marcos Briones que gracias a ellos obtuve valiosos conocimientos en el ámbito medico deportivo que van a servirme en mi vida como profesional de la Educación Física Deportes y Recreación.

A mi tutor MD. Jeffry Pavajeau, MSc. y al Lic. Yuri Ruiz, MSc. por sus consejos oportunos y apoyo en el desarrollo de este trabajo.

Al Club Básico Barrial “BABOGUA” por permitirme desarrollar mi trabajo de titulación en esta noble institución.

A mi madre, Annabelle Alejandro Gómez que gracias a sus sabios consejos he podido elaborar y culminar este trabajo de titulación en este largo proceso.

*Christian Leonardo*

## DECLARACIÓN

El contenido del presente trabajo de graduación es de mi responsabilidad, el patrimonio intelectual del mismo pertenece a la Universidad Estatal Península de Santa Elena.



Borbón Alejandro Christian Leonardo  
CI 0927836288

<b>ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS</b>	<b>Pá g.</b>
<b>Item</b>	
PORTADA.....	i
PORTADILLA.....	ii
APROBACIÓN DE TRABAJO DE TITULACIÓN.....	iii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
DECLARACIÓN.....	viii
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	ix
ÍNDICE DE CUADROS.....	xiii
ÍNDICE DE TABLAS.....	xiv
RESUMEN.....	xv
INTRODUCCIÓN.....	1
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>El Problema</b> .....	3
1.1.2. Contextualización.....	4
1.2. Problema Científico.....	5
1.3. Campo de acción.....	5
1.4. Justificación.....	6
1.5. Objetivo general.....	8
1.6 Idea a defender.....	8
1.7 Tareas científicas.....	8
 <b>CAPÍTULO II</b>	
<b>Marco Teórico</b> .....	9
2.1. Investigaciones previas.....	9
2.2 Fundamentaciones.....	11

2.2.1 Fundamentaciones Filosóficas .....	11
2.2.2 Fundamentación Pedagógica .....	11
2.2.3 Fundamentación Psicológica .....	12
2.2.4 Fundamentación Fisiológica .....	13
2.2.5 Fundamentación Legal .....	14
2.3 Categorías Fundamentales .....	15
2.3.1 Ejercicios Físicos .....	15
2.3.1.2 Beneficios .....	16
2.3.1.3 Evolución del Ejercicio Físico.....	17
2.3.1.3 Ejercicios Físicos como acción de prevención.....	18
2.3.1.4 Enfermedades comunes .....	20
2.3.2.1 Hipertensión Arterial .....	21
2.3.2.2 Causas de la Hipertensión Arterial .....	22
2.3.2.3 Tipos y medición de la Hipertensión Arterial .....	23
2.3.3 Ejercicios Físicos y Salud.....	24
2.3.3.1 Recomendaciones sobre los Ejercicios Físicos para la salud .....	25
2.3.3.2 Niveles de Ejercicios Físicos para adultos 30 a 40 años .....	26
2.3.4 Definiciones Conceptuales .....	26
<b>CAPÍTULO III</b>	
<b>MARCO METODOLÓGICO</b>	
3. Diseño de la Investigación .....	28
3.1 Modalidad de la investigación .....	28
3.1.1 Nivel o tipo de Investigación .....	29
3.2 Población y Muestra .....	29
3.2.1 Población .....	29
3.2.2 Muestra .....	29
3.3.1 Método de Investigación .....	30
3.3.2 Técnicas de Investigación .....	31
3.3.3 Instrumentos .....	31
3.4 Plan de recolección de datos de la Información .....	31
3.5 Plan de procesamientos de la información .....	32

3.4 Análisis e Interpretación de Resultados .....	33
3.4.1 Encuesta a ex futbolistas .....	33
3.5 Conclusión General de la Encuesta .....	43
3.5.1 Análisis de la Entrevista .....	43
3.5.2 Análisis del Cuestionario de Vida en Hipertensión Arterial CHAL.	44
3.5.3 Valoración de los Indicadores del Cuestionario de calidad de Vida.	45
3.5.4 Análisis del Cuestionario CHAL aplicado a los ex futbolistas .....	47
3.6 Conclusiones y Recomendaciones .....	47
3.6.1 Conclusiones .....	47
3.6.2 Recomendaciones .....	48
<b>CAPÍTULO IV</b>	
<b>LA PROPUESTA</b>	
4. Tema .....	50
4.1. Tema .....	50
4.2 Antecedentes de la Propuesta .....	50
4.2.1. Diagnóstico previo a los ex futbolistas del CBB “Babogua” .....	51
4.3 Justificación .....	52
4.4 Objetivos .....	53
4.5 Fundamentación .....	53
4.6 Metodología y Desarrollo del Plan de Acción.....	54
4.6.1 Aparato Teórico o Cognitivo .....	55
4.6.2 Diagnóstico .....	55
4.6.2.1 Mapeo de PA sistemático durante una semana.....	55
4.6.2.1 Cuestionario de calidad de Vida .....	56
4.6.3 Planificación .....	59
4.6.4 Implementación de Métodos, Medios y Procedimientos .....	61
4.6.4.1 Sesión de Trabajo 1 .....	61
4.6.4.2 Sesión de Trabajo 2 .....	62
4.6.4.3 Sesión de Trabajo 3 .....	63
4.6.4.4 Sesión de Trabajo 4 .....	64
4.6.4.5 Sesión de Trabajo 5 .....	65

4.6.4.6 Sesión de Trabajo 6 .....	67
4.6.4.7 Sesión de trabajo 7 .....	68
4.7. Evaluación .....	69
4.7.1 Indicaciones Generales .....	69
4.8 Conclusiones y Recomendaciones Generales.....	69
4.8.1 Conclusiones .....	69
4.8.2 Recomendaciones .....	70
4.9 Recursos.....	73
Bibliografía .....	74
Anexos .....	80

## ÍNDICE DE GRAFICOS

Grafico 1.- Periodo de Sano a curación .....	20
Grafico 2.- Presión Arterial .....	21
Grafico 3.- Pregunta #1 Encuesta.....	33
Grafico 4.- Pregunta #2 Encuesta.....	34
Grafico 5.- Pregunta #3 Encuesta.....	35
Grafico 6.- Pregunta #4 Encuesta.....	36
Grafico 7.- Pregunta #5 Encuesta.....	37
Grafico 8.- Pregunta #6 Encuesta.....	38
Grafico 9.- Pregunta #7 Encuesta.....	39
Grafico 10.- Pregunta #8 Encuesta.....	40
Grafico 11.- Pregunta #9 Encuesta.....	41
Grafico 12.- Pregunta #10 Encuesta.....	42
Grafico 13.- Resultado cuestionario CHAL.....	46
Grafico 14.- Aparato Teórico o Cognitivo.....	55

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.- Población y Muestra .....	30
Tabla 2.- Realiza Ejercicios Físicos .....	33
Tabla 3.- Realiza Actividad Diaria .....	34
Tabla 4.- Buenos Hábitos buena Alimentación.....	35
Tabla 5.- Malestar al realizar ejercicios.....	36
Tabla 6.- Evaluaciones de frecuencias Cardiacas.....	37
Tabla 7.- Frecuencia de Toma de Pulso .....	38
Tabla 8.- Complicaciones cardiacas.....	39
Tabla 9.- Evitar Complicaciones de Enfermedades.....	40
Tabla 10.- Plan de Ejercicios.....	41
Tabla 11.- Disminuir la hipertensión.....	42
Tabla 12.- Valorización de preguntas.....	45
Tabla 13.- Resultados del cuestionario CHAL.....	46
Tabla 14.- Estado de Hipertensión.....	56
Tabla 15.- Cuestionario de calidad de Vida.....	56
Tabla 16.- Test de Ruffier.....	59
Tabla 17.- Resistencia cardiovascular.....	60
Tabla 18.- Planificación semana 1.....	61
Tabla 19.- Planificación semana 2.....	62
Tabla 20.- Planificación semana 3.....	63
Tabla 21.- Planificación semana 4.....	64
Tabla 22.- Planificación semana 5.....	65
Tabla 23.- Planificación semana 6.....	66
Tabla 24.- Cronograma.....	70



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS**  
**CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**TEMA: EJERCICIOS FÍSICOS PARA EL CONTROL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN EX - FUTBOLISTAS DEL CLUB BÁSICO BARRIAL BABOGUA, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2018.**

**Autor:** Borbor Alejandro Christian Leonardo

**Tutor:** MD. Jeffry Pavajeau Hernández, MSc.

### **RESUMEN**

Conocer de manera teórica y práctica lo que es la Hipertensión arterial y sus consecuencias y como estas afectarían a los ex futbolistas del club básico Barrial Babogua, del cantón Santa Elena en el año 2018. Para la realización del presente trabajo investigativo inicialmente se ejecutó un diagnóstico y propuso una hipótesis lo que dio paso a realizar varias etapas; el primer paso fue efectuar una valoración para conocer las situaciones que provocaban el aumento de esta enfermedad en quienes en su vida habían practicado ejercicios físicos y deportes, se determinaron las bases teóricas y las tareas científicas a investigar. Las bases teóricas permitieron fortalecer conocimientos las que dieron validez para aplicar el marco metodológico, estableciendo conceptos, realizando referencias y consultando con expertos en el tema sobre las incidencias y como combatir esta enfermedad y cuáles son los medios para evitarlas sustentado en una base bibliográfica. Se aplicaron los instrumentos acordes a lo que se necesita determinar cómo es la entrevista y la encuesta a los involucrados. Estos resultados permitieron luego de su tabulación determinar conclusiones que orienten y den como resultado la propuesta y la aplicación del mismo. Todo ello contenido en la propuesta donde se presenta una solución basados en ejercicios físicos guiados, que repercutan en el mejoramiento de la calidad de vida y nuevos hábitos en la salud de las personas. Su correcta puesta en práctica y dieta balanceada permitirá conocer resultados a corto y mediano plazo.

**Palabras claves:** Hipertensión, Ejercicio, Calidad de vida, Salud.



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**TEMA: EJERCICIOS FÍSICOS PARA EL CONTROL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN EX - FUTBOLISTAS DEL CLUB BÁSICO BARRIAL BABOGUA, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2018.**

**Autor:** Borbor Alejandro Christian Leonardo  
**Tutor:** MD. Jeffry Pavajeau Hernández, MSc.

## **SUMMARY**

To know in a theoretical and practical way what is arterial hypertension and its consequences and how they would affect the former players of the Babogua neighborhood club, in Santa Elena canton in 2018. In order to carry out this research work, a diagnosis was initially carried out and proposed a hypothesis which gave way to several stages; the first step was to make an assessment to know the situations that caused the increase of this disease in those who in their lives had practiced physical exercises and sports, the theoretical bases and the scientific tasks to be investigated were determined. The theoretical basis allowed to strengthen knowledge which gave validity to apply the methodological framework, establishing concepts, making references and consulting experts on the issue and how to combat this disease and what are the means to avoid them based on a bibliographic basis. The instruments were applied according to what is needed to determine what the interview is like and the survey of those involved. These results allowed after its tabulation to determine conclusions that guide and result in the proposal and its application. All this contained in the proposal where a solution is presented based on guided physical exercises, which have an impact on the improvement of the quality of life and new habits in the health of people. Its correct implementation and balanced diet will allow to know results in the short and medium term.

**Keywords:** Hypertension, Exercise, Quality of life, Health.

## INTRODUCCIÓN

El hombre de la actualidad en pleno siglo XXI ha desconsiderado el deporte como uno de los factores importantes dentro de la salud sin costo alguno, vital para mantener un estado de salud agradable y óptima, es la práctica del ejercicio físico. Después de grandes investigaciones realizada en varios años, antes del tratamiento farmacológico; caminar correr, saltar, bailar, realizar actividades que contribuyan a mejorar el estado físico del hombre ayuda a combatir las enfermedades de tipo no transmisibles.

Para Barragán (2015), coordinador de Promoción de Salud de la UNICEF, manifiesta que las enfermedades de tipo no transmisibles son la causa de muerte prematura de más de 1000 millones de individuos a nivel mundial datos estadísticos de la Organización Mundial de la Salud, los mayores de 25 años son los más propensos en sufrir de hipertensión arterial una patología de tipo silenciosa que ataca a esta edad productiva y que no presenta síntomas puesto que no es detectada a tiempo por el hombre quien en muchos casos puede vivir años con esta enfermedad de tipo no transmisibles, varias personas nunca se enteran que sufrieron esta patología, como también existen aquellos que se enteran solo cuando sufren de cardiopatías y accidentes cardiovasculares.

En varios países en vías al desarrollo los temas por investigar son demasiados, el autor manifiesta que esta tarea está basada en promover el ejercicio físico como medio de prevención, control y tratamiento a las enfermedades no infectocontagiosas, con el propósito de lograr que las personas puedan acogerlo como un hábito para cuidar la salud (Bonilla, 2015).

Para la realización de este proyecto se dividió por capítulos, a continuación, una breve descripción de cada uno de ellos.

**CAPÍTULO I** Se muestra todo lo referente al **planteamiento del problema**, causas consecuencias, justificación, porqué es importante el trabajo investigativo y se plantea un objetivo general de lo que se realizará en la tesis con su respectiva idea a defender y tareas científicas.

**CAPÍTULO II** Basando en el **marco teórico**, su estructura en todo lo referente a las investigaciones previas, fundamentaciones teorías con su respectivo soporte bibliográfico, además de las fundamentaciones pedagógica, filosófica, fisiológica, psicológica y legal.

**CAPÍTULO III** Describe la **metodología** investigativa a utilizar, el enfoque, tipo, métodos e instrumentos como parte más importante para validar la pertinencia y viabilidad del proceso.

**CAPÍTULO IV** Se propone una alternativa de **propuesta** con todas sus estructuras técnicas, metodológicas participativas compuesta de una serie de ejercicios programados en rutinas adaptadas para la edad de los participantes.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1. TEMA**

**EJERCICIOS FÍSICOS PARA EL CONTROL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN EX - FUTBOLISTAS DEL CLUB BÁSICO BARRIAL BABOGUA, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2018.**

#### **1.1. Planteamiento del Problema**

Las personas con Hipertensión Arterial corren un riesgo entre un 20% mayor que las otras de morir por cualquier causa. La actividad física regular reduce el riesgo de padecer depresión, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, diabetes, cáncer de mama o colon, el sedentarismo es más frecuente en los países de ingresos altos, pero actualmente también se detectan niveles muy altos del problema en algunos países de ingresos medios, sobre todo en las mujeres (Alwan, 2010)

Para la OMS según los datos estadísticos uno de cada tres adultos mayores sufre de hipertensión arterial un gran problema de salud pública que sufre el mundo en general, esta patología ataca de forma silenciosa puesto que el afectado solo se entera cuando sufre cardiopatías (Sanchez, 2014).

La OMS refiere que de cada 100.00 ecuatorianos 1.379 sufren de esta afección, mientras que la encuesta Nacional de Salud (Ensanud) está totalmente de acuerdo con esta cifra de la OMS, “Una investigación realizada por el Ministerio de Salud Pública MSP y el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) la cual indica que más de un tercio de los habitantes mayores de 10 años

(3'187.665) es hipertenso y 717.529 ciudadanos de 10 a 59 años sufre de Hipertensión Arterial (Sanchez, 2014).

La investigación realizada por la OMS manifiesta que la hipertensión causa 7,5 millones de muertes a nivel mundial, lo que representa alrededor de 12,8% del total, siendo factor de riesgo importante en las enfermedades cardiovasculares. Es similar su prevalencia en todos los grupos, de manera general en las poblaciones de tercer mundo su porcentaje es mucho mayor comparada con las poblaciones de ingresos altos.

A nivel nacional la hipertensión se ubicó como la primera causa de muerte en población general en 2010, con una tasa de 30,3 por 100.000 habitantes. Durante el periodo 2006-2010 la hipertensión arterial subió de 63 a 488 por 100.000 habitantes, siendo considerable su incremento habría que optar por medidas preventivas tratamientos tanto médicos como actividades físicas que contribuyan a disminuirlas (Alwan, 2010)

En la mayoría de los casos, el atleta luego de su retiro no realiza ninguna actividad física, de modo que no mantiene este estímulo (carga física), el cual debe ir aminorando el efecto, tal como sucede con algunos medicamentos que es necesarios continuarlos consumiendo de manera decreciente de haber eliminado la enfermedad (Guterman, 2013)

### **1.1.2. Contextualización**

Aplicar ejercicios físicos para la salud, o combatir las enfermedades de tipo no transmisibles en muchas ocasiones el hombre solo puede pensar en caminar unas cuantas horas al día, subir y bajar escaleras, como es mundialmente reconocido el aporte del ejercicio para la salud del hombre. Realizar ejercicios físicos no se trata de correr y caminar cuando hablamos de combatir las enfermedades no contagiosas, se trata de establecer programas ejecutados por

profesionales del ejercicio para que las cargas físicas sean las correctas y puedan lograr los objetivos que se plantean al trabajar con personas hipertensas este tipo de trabajo se completa cuando existe el personal médico y el docente de cultura física terapéutica para establecer el tratamiento no farmacológico.

El Club Básico Barrial “Babogua” fue fundado el 2 de marzo de 1979, anteriormente se denominaba Club Social Deportivo “Babogua” a partir del nuevo reglamento del deporte cambio de denominación, tiene vida jurídica y ha participado en múltiples campeonatos donde se han destacado deportistas que han pertenecido al seleccionado cantonal.

## 1.2. Problema Científico

¿Cómo contribuirán los ejercicios físicos para la disminución de la hipertensión arterial en los ex - futbolistas del club básico barrial BABOGUA del Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena en el año 2018?

## 1.3. Campo de Acción

**Campo:** aplicación de Ejercicios físicos.

**Área:** entrenamiento deportivo.

**Aspecto:** salud.

**Delimitación espacial:** Calle Simón Bolívar y Guayaquil.

**Delimitación poblacional:** Este trabajo se realizó con 30 ex futbolistas del club básico barrial Babogua quienes practicaron el futbol desde sus 9 años de edad, bajo diagnóstico médico padecen hipertensión arterial, con edades comprendidas entre 35 a 65 años, para esto realizan ejercicios físicos.

**Delimitación Temporal:** Este trabajo tuvo un lapso de aplicación del año 2017 a 2018 en 18 meses de trabajos de investigación.

#### **1.4.Justificación**

Las enfermedades no transmisibles, como la hipertensión arterial son la principal causa de mortalidad en el mundo, pues se cobran más vidas que todas las otras causas combinadas. Contrariamente a la opinión popular, los datos disponibles demuestran que casi el 80% de las muertes por hipertensión arterial se dan en los países de ingresos bajos y medios. A pesar de su rápido crecimiento y su distribución no equitativa, la mayor parte del impacto humano y social que causan cada año las defunciones relacionadas con los hipertensos podrían evitarse mediante intervenciones bien conocidas, costo eficaces y viables (Adhanom, 2008)

La prevalencia de hipertensión arterial es menor a mayor actividad física. El incremento de la presión arterial que se observa con la edad, tiende a ser menor en los individuos físicamente activos, el sedentarismo es un predictor independiente de desarrollar HTA, por otra parte, le evidencia epidemiológica demuestra que el ejercicio regular reduce mortalidad por la enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular. (Payeras, 2013)

En un metaanálisis de 54 estudios aleatorios y controlados, los sujetos que realizaron ejercicio aeróbico tuvieron una reducción significativa media de 3,84 y 2,58 mm Hg PAS (presión arterial sistólica) y la PAD (presión arterial diastólica), respectivamente, con independencia del grado de obesidad (Lara, 2013)

Alrededor de un 20% de los hipertensos, sobre todos aquellos con HTA ligera, podrían controlarse con medidas no farmacológicas, en el hipertenso moderado, y grave es lógico realizar el control de la PA (presión arterial) antes de iniciar un programa de ejercicios, si bien no está demostrado que el aumento de la PA con el ejercicio sea peligro para los pacientes sin evidencia de la cardiopatía (Lara, 2013)

(Castillo, 2011) Expresa que los hábitos saludables pueden servirle para controlar la presión arterial alta. Entre esos hábitos están:

1. Consumir alimentos saludables
2. Realizar suficiente actividad física
3. Mantenerse en un peso saludable
4. Dejar de fumar
5. Controlar el estrés y aprender a lidiar con él.

La práctica de ejercicio físico es altamente recomendable, pues no solo reduce la presión arterial, sino que también tiene un efecto beneficioso sobre otros factores de riesgo cardiovascular como la obesidad, la diabetes o el colesterol alto. Sea cual sea su edad, hacer regularmente ejercicio físico moderado es un hábito saludable que reporta beneficios a lo largo de toda la vida, conviene comenzar hacer ejercicio con un programa que implique un entrenamiento suave y vaya incrementando su intensidad de forma gradual (Fuentes, 2011)

La HTA es perjudicial para el desarrollo humano y social. Por consiguiente, la prevención de la HTA debería incluirse como prioridad en las iniciativas nacionales de desarrollo y en las decisiones de inversión relacionadas. Según la situación del país (Adhanom, 2008). Las acertadas acciones de los organismos competentes podrán determinar no solo los costos, sino que se incluyan en los presupuestos anuales para poder apoyar a este grupo de persona

Los Clubes Básicos Barriales en nuestra provincia, no cuentan con un programa que permita a los deportistas especialmente a los mayores, objeto de este estudio, contar con una rutina que proporcione la capacidad de mantener una vida activa acorde a la edad, además que tengan las herramientas necesarias para mantenerse activos. Por ello es necesario que se incrementen programas no solo de dietas saludables, sino que además de ellos analizar los beneficios que

obtendrían a realizar estos tipos de ejercicios, los mismos que son viables por el apoyo institucional a esta propuesta.

### **1.5.Objetivo General.**

Para la realización del presente trabajo se tomó en cuenta las variables para poder determinar las diferentes acciones a realizar por lo que se planteó el siguiente objetivo general.

Analizar la importancia de los ejercicios físicos para el control de la hipertensión arterial en los ex - futbolistas del club básico barrial BABOGUA del Cantón Santa Elena de la Provincia de Santa Elena en el año 2018.

### **1.6.Idea a Defender**

El uso adecuado de ejercicios físicos mejorará y aportará para el control de la hipertensión arterial en ex - futbolistas del Club Básico Barrial Babogua, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, año 2018.

### **1.7.Tareas Científicas**

- 1.- Conocer, seleccionar y especificar los referentes teóricos de autores que tengan relación con las variables objeto de esta investigación.
- 2.- Diseñar un modelo metodológico que lleve a la aplicación de técnicas, e instrumentos materia del proyecto.
- 3.- Desarrollar una propuesta de aplicación de ejercicios físicos controlados mediante rutinas básicas de calentamiento para el control de la hipertensión arterial en los futbolistas retirados del C.B.B “BABOGUA” del Cantón Santa Elena de la Provincia De Santa Elena año 2018.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1.- Investigaciones Previas

El desarrollo del presente trabajo investigativo se sustenta en estudios realizados previamente por instituciones tanto de carácter nacional como internacional, donde analizan la importancia del ejercicio físico para reducir el riesgo de la hipertensión, junto a los repositorios de investigadores de otras universidades que favorecen la presente investigación.

Es estimado que las enfermedades crónicas son responsables por 60% de todas las muertes en 2005 y que 80% ocurren en países de ingresos bajos y medianos. En muchos países pocos factores de riesgo son responsables para la mayoría de la morbilidad y mortalidad. Los factores de riesgo más importantes de enfermedades crónicas incluyen: hipertensión, alto índice de colesterol, toma inadecuada de frutas y verduras, el sobrepeso y la obesidad, inactividad física y el uso de tabaco. Cinco de estos factores son la actividad física y régimen alimentario. En total, los grandes factores de riesgo son responsables por aproximadamente 80% de las muertes de enfermedades cardiovasculares y ataques fulminantes (OMS, 2012)

En el repositorio de la universidad de Cuenca (Albán & Pesántes, 2014) se encuentra el trabajo con el tema: Programa de ejercicios físicos en personas con hipertensión, dicho estudio se basó en la mortalidad debido a la hipertensión arterial y la diabetes mellitus, donde se ejecutó un programa de ejercicios físicos, a través de una investigación cuasi-experimental, con la que se trabajó con personas mayores donde después de un periodo de aplicado se obtuvo valores normales de presión arterial y glucemia.

En el estudio realizado en la Universidad de Guayaquil con el tema *Guía de Ejercicios Físicos y de nutrición en adultos mayores con hipertensión arterial* manifiestan que se debe de actuar de forma preventiva desde el campo de las ciencias de la actividad física y del deporte y también con la medicina para tratar de minimizar los factores de riesgo derivados de la falta de actividad diseñando programas con ejercicios físicos personalizados (Cajamarca & Ortega, 2012).

El ejercicio físico mejora las capacidades Físicas en el adulto mayor dándole mayor desempeño motor con menos esfuerzo, permitiéndole ser más autosuficiente para realizar las actividades de la vida diaria y ha sido ampliamente recomendado, ya que se ha demostrado en estudios experimentales los beneficios de la práctica del ejercicio al mejorar las capacidades físicas como la fuerza, la resistencia aeróbica, la coordinación y el equilibrio. (Sandoval, Gonzalez , & velez, 2017)

Se ha podido también analizar el trabajo de (Espinosa Ochoa, 2012) *Incidencia de un programa de acondicionamiento físico*, donde justifica su trabajo en la actividad física como “una herramienta básica para mejorar la salud integral de todos los seres humanos. Cuando se habla del acondicionamiento físico, el ser humano se puede beneficiar a nivel fisiológico y anatómico. Los importantes beneficios para el organismo son entre los más conocidos el incremento de masa muscular, pero este no es el único ni más importante para la salud. (pág.13)

Todos estos trabajos investigados determinan al ejercicio físico como una alternativa para salir del sedentarismo, que es la causa principal del incremento de la hipertensión arterial materia de la presente investigación.

## **2.2 FUNDAMENTACIONES**

### **2.2.1 Fundamentaciones Filosóficas**

Los ejercicios físicos son importantes para mantener equilibrada nuestra salud, la prevención de enfermedades va de la mano con esta actividad, el sedentarismo es una de las causas actuales de que se produzca ese desequilibrio en el organismo, por ello es necesario la constante práctica de ejercicios que coadyuven a mejorar nuestra vida lo que va a propiciar la creación de hábitos que mejoren el estándar de vida como lo manifiesta (Zagalaz, 2012):

La educación física es la ciencia de la conducta motriz, entendiendo por conducta motriz, la organización significativa del comportamiento motor...puede modificar la conducta motriz y la conducta del individuo, así como, su personalidad, permitiéndole crear hábitos de vida y completar su proceso de relación. (pág. 12).

Los griegos consideraban la armonía del cuerpo y el espíritu como un factor necesario para la educación de los ciudadanos, desde esta perspectiva el ser humano debe estar en contacto movimiento y no solo en caminar sino ejercitarse de una manera que nuestro cuerpo mantenga una rutina activa, el combinar el deporte y la educación física estará creando hábitos que mejoren la motricidad y mantendrá un desarrollo mental alejado del estrés.

El ejercicio físico aplicado de manera coherente ayuda a optimizar las acciones realizadas durante el día, mejorando el estado de ánimo y propiciando una salud integral con satisfacción en todas las actividades a realizarse.

### **2.2.2 Fundamentación Pedagógica**

Los ejercicios físico son parte de las actividades pedagógicas en los establecimientos educativos Zagalaz(2012) en su libro corrientes y tendencias

de la educación física pone de manifiesto que a principios del siglo XX “el deporte y la gimnasia se encontraban enfrentados(...)comenzando a configurarse una corriente muy definida, sobre todo en la década de los ochenta, la educación físico-deportiva”(pag.10) en los actuales momentos la práctica de los ejercicios físicos es considerada elemento esencial para el desarrollo formativo escolar, complementando en el currículo escolar.

Muchos consideran a la educación física como el quehacer pedagógico consistente en transmitir valores, actitudes y normas, que enseña habilidades y destrezas, unas básicas para la vida cotidiana y otras sumamente sofisticadas, y que consolida hábitos de vida saludables, deportivos e higiénicos. (Lagardera, 2012, pág. 127)

El autor manifiesta además que “se trata de modificar conductas motrices en la dirección de las pautas y comportamientos que son considerados óptimos por el proyecto docente” esto da la pauta que una clase se puede convertir en dinámica cuando se los matiza con ejercicios que estimulen el desarrollo de la misma; la aplicación acertada de este recurso conlleva a una estimulación constante y provoca la atención de quienes son participes de una capacitación o taller.

### **2.2.3 Fundamentación Psicológica**

Una persona inactiva es una persona en la que van a prevalecer una serie de ideas absurdas producto de su inactividad, si esta va acompañada de ejercicios físicos los resultados serán una vida saludable.

“Cada vez más la actividad física es utilizada como estrategia terapéutica complementaria e incluso, a veces, como alternativa a otras formas de tratamiento para el tratamiento de los problemas de salud mental. Tal es así, que los expertos afirman que las personas activas tienen alrededor de un 40% menos de probabilidades de sufrir síntomas depresivos en comparación con las sedentarias”. (Chico Pertes, 2017)

Lo manifestado en esta página especializada es referida también en la revista latinoamericana de psicología que expresa: “La práctica frecuente de actividad física es un hábito fundamental para el mantenimiento de las funciones vitales y forma parte esencial del bienestar físico y de un estilo de vida saludable” (Ruiz, 2015). Esto conlleva a dar un seguimiento a los diferentes controles tanto médicos como los relacionados a los diferentes grupos de ejercicios para fortalecer este proceso.

#### **2.2.4 Fundamentación Fisiológica**

El individuo es el único responsable de su salud. Aunque cada persona tiene un alto nivel de responsabilidad en su comportamiento, existen diferentes factores genéticos, económicos, políticos, socio-culturales, etc., que afectan de manera notable al estado de salud del individuo.

La práctica del ejercicio físico aporta muchos efectos beneficiosos a la salud mental de las personas, entre los que destacan:

- Disminuye el estrés: Reduce la ansiedad, la depresión y sus efectos, como irritabilidad y mal humor, pues libera la tensión acumulada.
- Genera motivación: Incrementa la capacidad para saber plantear y afrontar metas desafiantes, pero a la vez realistas y alcanzables.
- Agudiza la mente: Aumenta el flujo de oxígeno al cerebro, mejorando la capacidad de aprendizaje, concentración, memoria y estado de alerta.
- Aumenta la autoestima: Al mejorar la imagen corporal e ir alcanzando metas, aumenta la confianza en uno mismo y se desarrolla el espíritu de superación en los demás aspectos de la vida. (Chico Pertes, 2017)

Definiendo que el aporte significativo que brinda habituarse a los ejercicios es positivo porque dará como resultado una vida sana que repercutirá no solo en la persona sino en sus semejantes.

### 2.2.5 Fundamentación Legal

La Constitución de la República como otras leyes conexas aporta de una manera esencial para realizar el presente estudio. Los cuales aportan para la realización y aplicación de la actividad relacionada con la actividad física y el deporte:

El **Art. 32.-** La salud es un derecho primordial que avala el Estado con calidad y calidez, entre ellos los servicios básicos: el agua, la energía eléctrica, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los contextos saludables y otros que mantienen el buen vivir.

Desde el **Art. 381.-** Se puede expresar que el Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que corresponde el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas, impulsara el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas y recreativas.

**Art. 383.-** Se garantiza el derecho de las personas y la colectividad al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute y la promoción de actividades para el esparcimiento y desarrollo de la personalidad.

Al **Art. 326.-** Desde los principios y derecho al trabajo que “toda persona tendrá derecho a desarrollar sus labores en un ambiente adecuado y propicio, que garantice su salud, integridad, seguridad, higiene y bienestar”,

El (Plan Nacional de Desarrollo Toda una Vida 2017 - 2021), establece desde sus objetivos, metas y lineamientos a favor de la práctica de la actividad física que:

**Objetivo 2:** “Mejorar las capacidades y potencialidades de la población”; con el **Art. 2.8. (d).-** Diseñar planes de entrenamiento para mantener una vida activa adaptados a las características de la población. El Estado busca frecuentemente el

mejoramiento de la calidad de vida, incluye el ocio y la recreación para satisfacer las necesidades primordiales de cada habitante ecuatoriana y ecuatoriano con calidad y calidez. Se debe promover en sus prácticas metas como:

- a) Originar prácticas de forma saludable en la localidad y fortificar la intervención y la atención de salud física en el desarrollo de las capacidades físicas y psíquicas para describir, prevenir y vigilar la morbilidad.
- b) Avalar la vigilancia integral de salud por períodos de vida que sea oportuna y sin ningún costo para las y los beneficiarios, con eficacia, calidez e igualdad e incrementar el porcentaje de la cantidad de personas que realiza actividad física a más de 3.5 horas a la semana.

## **2.3 Categorías Fundamentales – Variable Independiente**

### **2.3.1 Ejercicios Físicos**

A pesar de contar con espacios físicos donde practicar ejercicios y un clima agradable sumado a ellos las extensas playas las personas no se ejercitan, “una falta de educación integral, un sistema sanitario basado más en la medicación que la prevención (...) son algunas de las causas que favorecen esa mentalidad que nos impide atender al cuidado de nuestra persona de la forma que realmente merece” (Medina, 2013).

Como lo manifiesta Ortega (2012), el ejercicio físico fomenta la salud y la eficiencia tanto del individuo como de la comunidad, y así contribuye a una forma de acción que la comunidad puede aplicar para conservar la salud individual y colectiva. (pág. 8) de lo que se define de estos parámetros es que la sociedad no está preparada o no está informada para desarrollar hábitos que busquen crear un nuevo estilo de vida radicado en la prevención y de esta forma lograr una salud óptima.

Las rutinas de ejercicios pueden ir incrementándose a medida que el individuo se acople he ir aumentado de día en día el periodo de tiempo

preferiblemente en las primeras horas de la mañana, los resultados se verán en la medida que ejecute de manera ordenada procedimientos ordenados por un preparador físico. Conseguir que una persona se habitué es solo de desearlo se dice que el hombre es un animal de costumbres.

### **2.3.1.2. Beneficios**

Los beneficios que se pueden lograr practicando constantemente actividades relacionadas con el ejercicio físico son variados, “mejora la digestión, el sistema óseo, el circulatorio, y con ello, el funcionamiento del corazón y de los pulmones. Conjuntamente con una alimentación saludable o equilibrada son la clave para la conservación y el mantenimiento de la salud” (Brenes, 2015, pág. 5)

#### **Se siente Mejor**

- Da más energía
- Ayuda a manejar el stress
- Mejora su autoestima
- Aumenta la resistencia y fatiga
- Ayuda a contener la ansiedad y depresión
- Ayuda a relajarse y sentirse menos tenso
- Mejora la capacidad de dormir rápidamente y dormir bien
- Proporciona una forma fácil para compartir una actividad con amigos o familiares y una nueva oportunidad de hacer amigos.

#### **Mejora su Aspecto**

- El tono de sus músculos
- El quemar calorías ayuda a perder los kilos extras o ayuda a conservar el peso deseado
- Ayuda a controlar el apetito

### **Trabajan mejor**

- Ayuda a ser más productivos
- Aumenta la capacidad para el trabajo físico
- Produce sustancias benéficas para otras actividades físicas
- Aumenta la dureza de los músculos
- Ayuda al corazón y pulmones que trabajen en forma más eficiente (Ayuda Mutua, 2012)

Se establece que el ejercicio proporciona un bienestar tanto físico como mental, consigue que se reduzca la grasa corporal y aumente el tamaño de los músculos, aumenta el colesterol bueno y disminuye el colesterol malo, mejorando la flexibilidad de los músculos y el movimiento de las articulaciones, estimula la producción de insulina en algunos pacientes diabéticos, disminuyendo el estrés y aumentando la autoestima.

#### **2.3.1.3 Evolución del Ejercicio Físico**

El ejercicio físico a través de la historia ha tenido muchos cambios desde las sociedades primitivas la mayoría de ellos parten de las distintas disciplinas deportivas tales como: carreras, lanzamiento de jabalina, natación.

Remontándonos a la prehistoria, el deporte tuvo su nacimiento al ejercitar destrezas y habilidades supeditadas al instinto de la supervivencia. El origen de la actividad física y deportiva se encuentra en esta época, aunque no hay acuerdo entre los diferentes autores para establecer que actividades se pueden considerar ejercicio, y cuales tienen otra motivación, dejando de ser consideradas como deporte, ejercicio o actividad física. (Monroy & Sáez, 2012, pág. 15)

La actividad física está relacionada también con la danza, que son en sí acciones que implican el movimiento total del cuerpo, aplicados en

organizaciones sociales para de esa forma demostrar un sentimiento, una acción, actualmente la danza tiene otras expresiones con las cuales se identifica un pueblo.

Desde las edades antiguas se vino practicando el ejercicio, tanto para acciones militares como para fortalecer el cuerpo, es allí donde nacen en Olimpia los juegos en los cuales se demostraba la habilidad por parte los participantes, el entrenamiento deportivo ha ido evolucionando a lo largo de la historia, hoy apoyados por estudios científicos, se sigue mejorando y tecnificando los rendimientos de los deportistas, esto a ha llevado a cientos de estudios para determinar factores que conlleven a una buena preparación.

En el Ecuador según datos de la encuesta nacional ENSANUT, al menos 34% de los adolescentes es inactivo y el 24% de los adultos no hace ejercicio físico, aunque estas cifras son menores a lo ocurrido en otros países como Argentina o Chile, (Redacción Sociedad, 2015, pág. 8) además en la nota resalta lo manifestado por la médica psiquiatra del Instituto de Neurociencias de Guayaquil donde manifiesta que “el ejercitarse permite la relajación, aumenta la producción de los glóbulos rojos y mejora la oxigenación del cerebro.

### **2.3.1.3 Ejercicios físicos como acción de prevención**

Se debe de tomar en cuenta la importancia de realizar ejercicios como acción de prevención de enfermedades tomando en cuenta estos consejos:

1. Párate si pierdes el aliento o sientes malestar
2. No comas durante las dos horas anteriores al ejercicio
3. Realiza siempre el calentamiento
4. Usa ropa que no apriete y mejor de algodón
5. Usar zapato adecuado
6. Bebe agua en pequeñas cantidades
7. Dosifica el esfuerzo no te “quemés” nada más comenzar

8. No mastiques chicle ni tomes alimentos solidos
9. Abrígate al terminar la actividad, sobre todo si estas al aire libre
10. Realiza estiramientos al finalizar la actividad, especialmente si el esfuerzo ha sido muy intenso. (Servicio Audiovisual Diocesano, 2017)

Se manifiesta que la inactividad física es actualmente el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo, sólo por detrás de la hipertensión, el consumo de tabaco y la hiperglucemia.

Las siguientes recomendaciones son tomadas de una publicación del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte de Madrid (2015) que son adaptables a nuestro medio como aplicación

Realizar como mínimo a la semana 150 minutos de actividad moderada o bien 75 minutos de actividad vigorosa, lo que produce más beneficios es realizar actividad física regularmente.

**Actividad física aeróbica de intensidad moderada.** Aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración. Aumenta también el ritmo cardiaco y el respiratorio, pero aún se puede hablar sin sentir que falta el aire.

**Actividad física aeróbica de intensidad vigorosa.** La sensación de calor y sudoración es más fuerte. El ritmo cardiaco es más elevado y cuesta más respirar, por lo que resulta difícil hablar. (Andradas, Merino, Campos , & Gil, 2015, pág. 16)

Los ejercicios nos ponen activos, estimula nuestra memoria, creatividad y nos pone emocionalmente estables, lo importante es que hay que aprender a caminar diariamente para favorecer el equilibrio de nuestro cuerpo.

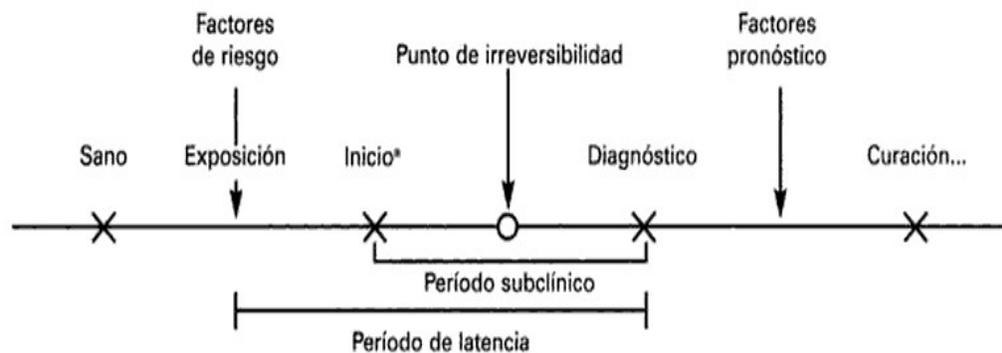
### 2.3.1.4 Enfermedades comunes

Antes de determinar las enfermedades comunes productos de la falta de ejercicio físico es necesario tomar en cuenta el esquema de nivel de salud construido en Canadá que determinan 4 variables:

1. La biología humana: genético-envejecimiento
2. El medio ambiente: contaminación física, química y biológica. Factores psicosociales y socioculturales
3. Los estilos de vida: hábitos, costumbres y comportamientos
4. El sistema de atención médica.

De estas cuatro variables, las últimas tres son posibles de ser modificadas y hacia ellas deberían dirigirse las acciones prioritarias en salud pública. (Preobrayensky & Gillman, 2013, pág. 20)

**Grafico 1 Periodo de Sano a curación**



\*Cuando se completa una causa o un campo de causas suficientes.

Fuente: Preobrayensky & Gillman

Entre las enfermedades más comunes por la falta de ejercitar el cuerpo está la hipertensión arterial que es parten de la variable dependiente a tratar en los siguientes apartados. Además de ello otras que se encuentran asociadas

## Categorías Fundamentales – Variable Dependiente

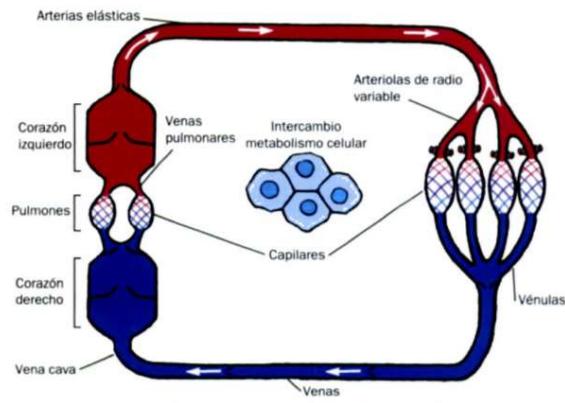
### 2.3.2.1 Hipertensión Arterial

Etimológicamente hipertensión arterial significa exceso de presión arterial por ello es necesario conocer varios conceptos previos de como regula nuestro organismo esta función.

#### Presión arterial

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias que la circula. El término equivalente y quizás más descriptivo es el de presión sanguínea (...) a nivel de las venas la presión es tan baja, que para que la sangre circule tiene que ayudarse de los músculos vecinos y de la existencia de válvulas para retornar al corazón. (Tovar, 2013, pág. 13)

**Grafico 2 Presión Arterial**



Fuente: [http://www.tensoval.es/images/blood\\_pressure\\_250\\_Fotolia\\_1867504.jpg](http://www.tensoval.es/images/blood_pressure_250_Fotolia_1867504.jpg)

“La hipertensión arterial es el principal factor de riesgo para los accidentes cerebrovasculares, insuficiencia cardiaca y cardiopatía en las personas adultas” (Nuñez, 2015) se acepta que un adulto mayor a 20 años tiene la condición de hipertensión arterial cuando tiene una presión sistólica mayor o igual a 140mm, una

presión diastólica mayor o igual a 90mm, los cuidados de la misma se podrán ver reflejado dependiendo de la vida sedentaria que lleve.

### **2.3.2.2. Causas de la Hipertensión Arterial**

Son múltiples los factores que se pueden asociar con la presión arterial tal como lo analiza en una publicación la Biblioteca Nacional de Medicina de los EEUU donde manifiesta que entre los factores que afectan esta:

- La cantidad de agua y de sal que hay en el cuerpo
- El estado de los riñones, el sistema nervioso o los vasos sanguíneos
- Sus niveles hormonales

Además, enfatiza el presente estudio que se puede sufrir de hipertensión si: “es afroamericano, obeso, con frecuencia esta estresado, toma demasiado alcohol, consume demasiada sal, existe antecedentes familiares, tiene diabetes o fuma de donde la inactividad también tendría que ver con que estos niveles aumenten, en donde el planteamiento propuesto como es el de contrarrestar con un correcto programa de ejercicios. Las acciones que evitan la aparición de la enfermedad abarcan los siguientes aspectos (Chen, 2015)

#### **Control de peso:**

Por cada 10 kg de peso arriba del peso ideal, la presión sistólica se incrementa 2 a 3 mm Hg y la diastólica 1 a 2 mm Hg. Mantener el índice de masa corporal de 20 a 25 puede prevenir la elevación de la tensión arterial o disminuir la dosis de medicamento en los pacientes hipertensos.

#### **Actividad física diaria:**

A las personas con escasa actividad física o vida sedentaria se les recomienda la práctica de ejercicio aeróbico durante 30 a 60 minutos diarios.

**Consumo de sal:**

No deberá exceder los 3 g de sodio o 6 g de cloruro de sodio/día y deberá evitarse los alimentos procesados debido a la gran cantidad de sal que se utiliza en su conservación.

**Consumo de alcohol:**

Su reducción disminuye 3 a 4 mm Hg la tensión arterial, por lo que el objetivo es limitar la ingesta a 60 ml de etanol en el hombre y 30 ml en la mujer (dos copas en los hombres y una en las mujeres).

**Tabaquismo:**

Por tratarse de un riesgo cardiovascular mayor deberá evitarse o suprimirse el hábito tabáquico con el apoyo de grupos, clínicas de tabaquismo y ayuda profesional.

**2.3.2.3. Tipos y medición de la Hipertensión Arterial**

“Para diagnosticar a una persona hipertensa se requiere de al menos dos valoraciones en diferentes ocasiones espaciadas entre sí por un tiempo prudencial de al menos un mes” (Ferraro, 2012). Desde esta acepción se determina los pasos iniciales para encontrar de una manera técnica y determinar si esa persona es hipertensa o no, Tovar, (2013) establece que existen diversos tipos de hipertensión:

La primaria o esencial, que es la que padecen la gran mayoría de pacientes; y la hipertensión arterial secundaria, que se pueden dar de diversas formas tal como se describen a continuación: vascularrenal, enfermedades de las glándulas endocrinas e hipertensión por fármacos y tóxicos más frecuentes.(pág 54).

Según el ACSM (American College of Sports Medicine) los hipertensos físicamente activos y con buena condición física aeróbica tienen unos riesgos de mortalidad marcadamente más bajos que los hipertensos sedentarios y de pobre condición física, probablemente porque el ejercicio también mejora un buen

número de otros factores de riesgo de enfermedad cardiovascular. (Marquez & Garatachea, 2013)

Casi el 50% de los ecuatorianos de entre 10 y 59 años son pre-hipertensos y cerca del 20% son hipertensos llegando a un número de 717.529 personas.

Más de 900 mil personas entre 10 y 59 años presentan obesidad abdominal que es uno de los factores determinantes de enfermedades coronarias y de ellos más del 50% tiene síndrome metabólico. (INEC, 2013).

### **2.3.3. Ejercicio Físico y Salud**

Se ha comprobado que llevar una vida activa alarga la vida. Si además se tiene en cuenta que aumenta el bienestar, significa que, siendo activos, se puede disfrutar de una mejora en la esperanza y calidad de vida. Es decir, vivir más y mejor. Existen estudios científicos que demuestran que la actividad física practicada con regularidad, es decir, todos o casi todos los días de la semana:

- Ayuda a mantenerse ágil físicamente: Fortalece los músculos mejorando la capacidad funcional y disminuyendo el riesgo de sufrir caídas. También, previene la pérdida de masa ósea (osteoporosis).
- Mejora el bienestar mental, reduce los síntomas de ansiedad y estrés, mejora el sueño y reduce el riesgo de depresión. Además, aumenta la percepción de bienestar y satisfacción con el propio cuerpo.
- Mejora la función cognitiva.
- Mejora el bienestar social. Fomenta la sociabilidad y aumenta la autonomía y la integración social, especialmente en personas con discapacidad.
- Ayuda a disfrutar de una buena calidad de vida.
- Contribuye a mantener un peso adecuado; la actividad física es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y el control del peso.
- Reduce el riesgo de padecer obesidad.

- Reduce el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades como:
  - Diabetes tipo 2.
  - Enfermedades cardiovasculares.
  - Hipertensión arterial.
  - Cáncer de mama o colon.
- Hipercolesterolemia (colesterol elevado), aumentando el colesterol “bueno” (HDL) y disminuyendo el “malo” (LDL).

La calidad de vida de la persona mejorará cuando tome conciencia de la importancia de oxigenar nuestro cuerpo practicando una rutina de ejercicios constante.

### **2.3.3.1 Recomendaciones sobre los ejercicios físicos para la salud**

Tanto médicos como especialistas en deporte hacen recomendaciones importantes a tener en cuenta para realizar ejercicios.

En la "Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud", adoptada por la Asamblea Mundial de la Salud en 2004, se describen las medidas necesarias para aumentar la actividad física en todo el mundo; asimismo se insta a las partes interesadas a adoptar medidas a nivel mundial, regional y local para aumentar la actividad física. (OMS, 2017)

Los diferentes conceptos tanto de especialistas como de páginas dedicadas a la investigación determinan que mantenerse activo es uno de las primeras acciones del ser humano, dedicarle tiempo para lo más sencillo que existe como es caminar y proponer un plan de ejercicios que se conviertan en rutina diaria, los especialistas al respecto manifiestan que este proceso debe ir incrementando a medida que nuestro cuerpo se valla acoplado a dichas rutinas.

### 2.3.3.2 Niveles de ejercicios físicos para adultos 30 a 40 años

1. Practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa.
2. Para obtener mayores beneficios para la salud los adultos deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada, o su equivalente.
3. Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares. (Castaño, Medina, De la Rosa, & Loría, 2015).

### 2.3.4 Definiciones Conceptuales

- **Ejercicios Físicos:** actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física. Entendemos por actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos.
- **Hipertensión:** es el término que se utiliza para describir la presión arterial alta. Las lecturas de la presión arterial generalmente se dan como dos números. El número superior se denomina presión arterial sistólica. El número inferior se llama presión arterial diastólica.
- **Salud Integral:** el estado de bienestar general del ser humano, entiéndase salud física, mental y social.
- **Estrategia Terapéutica:** implica la comunicación entre paciente y terapeuta, médico o especialista que emplea métodos con una fundamentación teórica y técnica.

- **Funciones Vitales:** es en biología, cualquiera de los tres procesos o funciones que realizan todos los seres vivos: nutrición (que incluye respiración), interacción (relación) y reproducción.
- **Rutina de Ejercicios:** costumbre o hábito adquirido de hacer algo de un modo determinado, que no requiere tener que reflexionar o decidir.
- **Sedentarismo:** modo de vida de las personas que apenas hacen ejercicio físico.

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO**

El presente trabajo de investigación es de índole cuantitativo y cualitativo donde determinamos la información que demuestre los objetivos previstos, mediante la aplicación de técnicas para obtener las tabulaciones y determinar sus aplicaciones.

#### **3. Diseño de la Investigación**

El presente trabajo de investigación esta formulado para conocer y analizar la importancia de los ejercicios físicos tanto como la situación actual de los ex jugadores del club Babogua, del Cantón Santa Elena Provincia de Santa Elena, año 2018, la muestra de campo seleccionada se aplicó a través de las técnicas de entrevista y encuestas realizadas en el sector donde habitan los ex jugadores, analizada la problemática, se procede a la recolección de datos y luego a su análisis y discusión para luego de la tabulación conocer los resultados.

#### **3.1 Modalidad de la Investigación**

El paradigma crítico induce al análisis reflexivo en los diferentes procesos de conocimiento como construcción social y de igual forma, este paradigma también induce a la opinión teniendo en cuenta la transformación de la realidad, pero basándose en la práctica y el sentido. Al utilizar el método cuantitativo y cualitativo para llegar al conocimiento es claro que prevalece sobre todo aspecto la utilización de diversas fuentes e interpretaciones de los hechos para llegar así a una transformación de la realidad, enfocados directamente en la comprensión e interpretación de los hechos y de sus implicados. En los diferentes procesos educativos para la descripción y

comprensión de los diferentes fenómenos, al docente investigador se le facilita el utilizar tanto datos cualitativos como el conocimiento científico para así transformar una realidad bien sea social o humana. (Universidad De La Salle, 2012)

### **3.1.1. Nivel o tipo de investigación**

**Nivel de Campo:** Se utilizó este tipo de investigación y se apoyaron en informaciones que provenían de entrevistas y encuestas, sobre todo de observaciones que se realizaron a los ex futbolistas del Club Babogua del Cantón Santa Elena, porque corresponde al medio en donde se encuentra los sujetos de la investigación, donde ocurren los hechos y fenómenos investigados.

**Nivel Descriptivo:** Se realizó una investigación descriptiva porque se describir, registró, analizó e interpretó la realidad actual de en la que se encuentra los ex futbolistas del Club Babogua del Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena.

## **3.2. Población y muestra**

### **3.2.1. Población**

La población con la que se realizó la investigación estuvo conformada por 30 Ex futbolistas del C.B.B BABOGUA del cantón santa Elena de la provincia de Santa Elena en edades comprendidas entre 35 y 65 años.

### **3.2.2. Muestra.**

Teniendo en cuenta que la población de esta investigación es menor a cien, por lo que no es necesario utilizar ningún tipo de muestreo se precederá a trabajar con toda la población.

**TABLA N° 1 Población y muestra**

<b>Segmento poblacional</b>	<b># personas / Población</b>	<b>Muestra</b>	<b>Porcentual (%)</b>
<b>DIRECTIVO</b>	1	1	3.22%
<b>EX FUTBOLISTAS</b>	30	30	96.78%
<b>TOTAL</b>	31	31	100%

**Fuente:** Club Babogua

**Elaborado por:** Borbor Alejandro Christian

### **3.3. Métodos, Técnicas e Instrumentos de la Investigación.**

#### **3.3.1. Métodos de investigación**

**Histórico – lógico:** permitió conocer datos preliminares teórico metodológicos de los ejercicios físicos con los que se desarrolló el trabajo de una manera eficaz.

**Análisis – Síntesis:** se determinó el estado actual de la población y la necesidad de los ejercicios físicos en la vida del atleta retirado.

**Inducción – Deducción:** se caracterizó la hipertensión arterial para la posterior aplicación de los ejercicios físicos.

**Modelación:** determinó los ejercicios físicos adecuados que se aplicaron a los ex – futbolistas.

#### **Métodos Empíricos.**

##### **Instrumentos para la recolección de datos.**

**Encuesta:** fue dirigida a los ex – futbolistas del C.B.B BABOGUA del cantón Santa Elena de la Provincia de Santa Elena.

**Entrevista:** fue dirigida a los dirigentes deportivos del C.B.B BABOGUA del cantón Santa Elena de la Provincia de Santa Elena.

**Guía de Observación:** permitió evidenciar las características de los ex – futbolistas con hipertensión arterial.

### 3.3.2. Técnicas de Investigación.

Las técnicas utilizadas para recabar la información fueron las encuestas y entrevista con la utilización de cuestionarios que facilitaron el trabajo.

**Aportes Estadísticos:** se utilizó Microsoft Excel 2013 para el análisis, calculo y procesamiento de los resultados de los ex – futbolistas del cantón Santa Elena de la provincia de Santa Elena

### 3.3.3. Instrumentos.

- **Cuestionarios:** forma de operatizar la encuesta; para éste caso se elaboró un instrumento con preguntas cerradas e indicadores a escala positiva – negativa, de respuesta de selección múltiple a escoger por parte de la población encuestada. Para la entrevista también se diseña un cuestionario semiestructurado al tener una base de los interrogantes de la investigación.
- **Entrevista:** formulación de preguntas que permita conocer el pensamiento de quien dirige la organización y determinar que los resultados del presente proyecto estén encaminados a las necesidades que requiere los ex jugadores del Club Básico barrial Babogua.

### 3.4. Plan de Recolección de Datos de la Información

En la presente investigación se empleó la modalidad descriptiva y bibliográfica, donde por medio de la investigación se investigó a diferentes autores que aportaron con bibliografía la cual se clasificó entre las dos variables utilizadas en el presente estudio.

El tiempo utilizado para trabajar las dos variables ha favorecido, en términos cualitativos, aplicar acertadamente los instrumentos investigativos para

recabar los datos, las técnicas de investigación bien empleadas validan el trabajo del autor y expertos en el tema de investigación aportan en el mismo.

### **3.5 Plan de Procesamiento de la Información**

Los datos recabados como resultado de la aplicación de los instrumentos de investigación utilizando el programa informático adecuado permitió conocer los indicadores y porcentajes; los gráficos detallados en porcentajes permiten ver con mayor claridad el producto. Con los resultados obtenidos, estos, se tabularon para comparar con otras realizadas por otras entidades, sumado a ello la relación con las personas que permitieron conocer su forma de vida, estableciendo una conexión directa con lo propuesto en la variable dependiente como es la hipertensión arterial.

Al concluir la etapa investigativa se dan resultados positivos a favor de lo investigado. Esto encamina a la ejecución de una propuesta como es solucionar el problema detectado y aplicar técnicas a través del ejercicio físico, emplear sesiones acordes a la edad y bajar la incidencia de la hipertensión arterial en los ex jugadores de CBB Babogua del Cantón Santa Elena.

### 3.4. Análisis e interpretación de resultados.

#### 3.4.1. Encuesta a ex futbolistas

1. ¿Realiza usted ejercicios físicos de alta o baja intensidad?

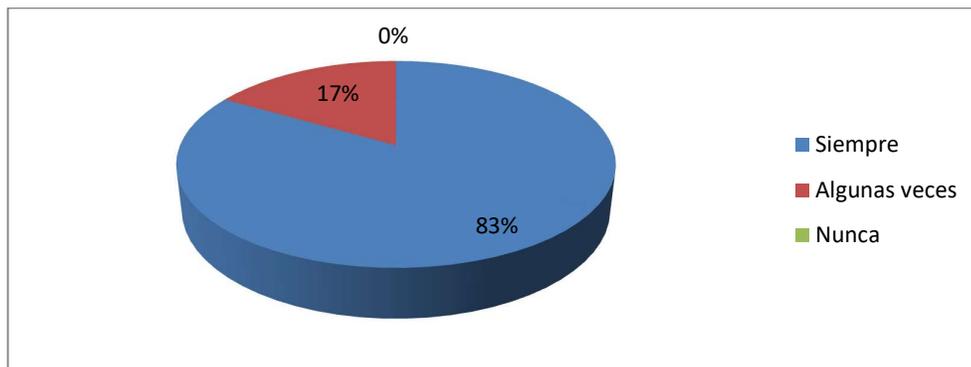
**TABLA N° 2.-** Realiza Ejercicios físicos

ITEMS	ALTERNATIVAS	ENCUESTADOS	PORCENTAJES
1	Siempre	25	83%
	Algunas veces	5	17%
	Nunca	0	0%
	Totales	30	100%

Fuente: CBB Babogua

Elaborado por Borbor Alejandro Christian

**GRAFICO N° 3.-** Realiza Ejercicios



Fuente: CBB Babogua

Elaborado por: Borbor Alejandro Christian

**Análisis:** Del 100% de los encuestados, el 83% indicó realizar ejercicios físicos de alta o baja intensidad en su tiempo libre, mientras que el 17% indicó que realiza los ejercicios algunas veces en su tiempo libre, ningún porcentaje de la población mencionó no realizar algún tipo de ejercicios en su tiempo libre.

2. ¿Cree conveniente implementar a su actividad diaria ejercicios físicos de baja o alta intensidad?

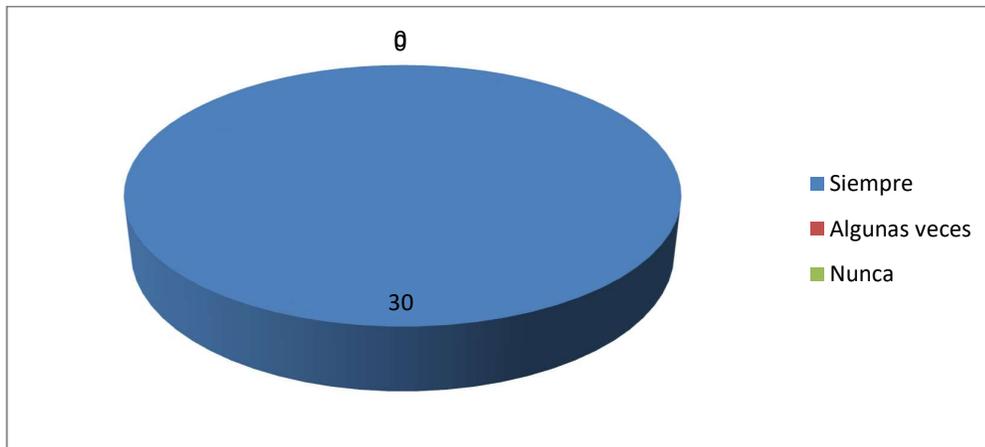
**TABLA N° 3.- Realiza Actividad Diaria**

ITEMS	ALTERNATIVAS	ENCUESTADOS	PORCENTAJES
2	Siempre	30	100%
	Algunas veces	0	0%
	Nunca	0	0%
	Totales	30	100%

**Fuente:** CBB Babogua

**Elaborado por:** Borbor Alejandro Christian

**GRAFICO N° 4.- Realiza Actividad Física**



**Fuente:** CBB Babogua

**Elaborado por:** Borbor Alejandro Christian

**Análisis:** Creyó conveniente implementar ejercicios físicos de baja o alta intensidad el 100% de la población encuestada. Ningún sujeto manifestó no tener interés en implementar ejercicios físicos basados en un coordinado y gradual proceso de adaptación.

3. ¿Combina el ejercicio físico con los buenos hábitos como la buena alimentación?

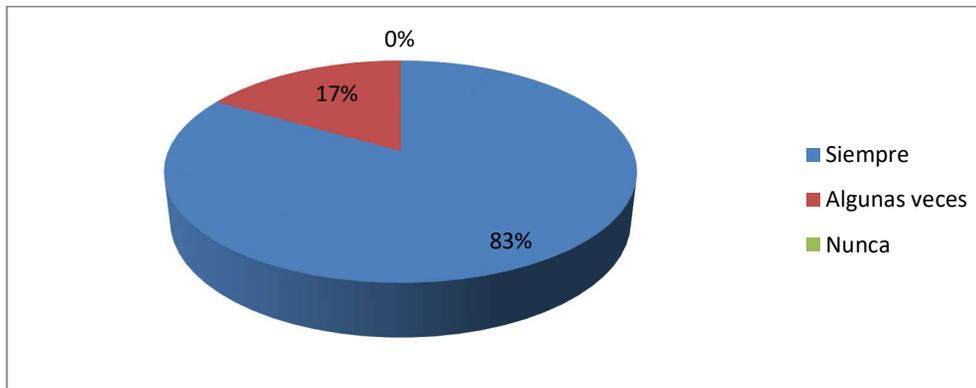
**TABLA N° 4.-** Buenos hábitos buena alimentación

ITEMS	ALTERNATIVAS	ENCUESTADOS	PORCENTAJES
3	Siempre	25	83%
	Algunas veces	5	17%
	Nunca	0	0%
	Totales	30	100%

**Fuente:** CBB Babogua

**Elaborado por:** Borbor Alejandro Christian

**GRAFICO N° 5.-** Buenos Hábitos, Buena Alimentación



**Fuente:** CBB Babogua

**Elaborado por:** Borbor Alejandro Christian

**Análisis** El 83% de los encuestados manifestaron que combinan el ejercicio físico con hábitos como la buena alimentación, el 17% indicaron que algunas veces los combinan puesto que involucran los ejercicios físicos con otros hábitos no saludables.

4. ¿Ha sentido usted malestar al realizar ejercicios físicos como, debilidad repentina o dificultad para respirar?

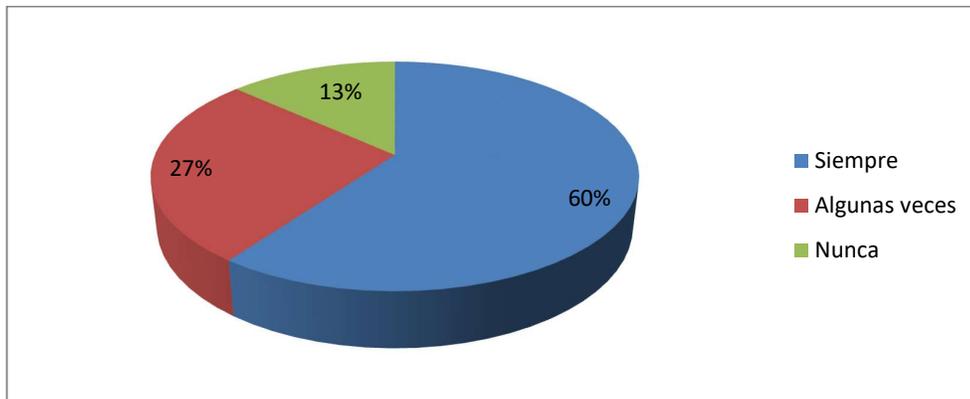
**TABLA N° 5.-** Malestar al Realizar Ejercicios

ITEMS	ALTERNATIVAS	ENCUESTADOS	PORCENTAJES
4	Siempre	18	60%
	Algunas veces	8	27%
	Nunca	4	13%
	Totales	30	100%

**Fuente:** CBB Babogua

**Elaborado por:** Borbor Alejandro Christian

**GRAFICO N° 6.-** Malestar al Realizar Ejercicios



**Fuente:** CBB Babogua

**Elaborado por:** Borbor Alejandro Christian

**Análisis** Un 60% de los encuestados indicó que sienten malestar en el pecho, debilidad repentina o dificultad para respirar al momento de realizar ejercicios físicos un 27% algunas veces y un 13% nunca. Por lo que no se descarta indicios de hipertensión arterial en todos los consultados.

5. ¿Se Realiza Usted Evaluaciones Periódicas de su Frecuencia Cardiaca?

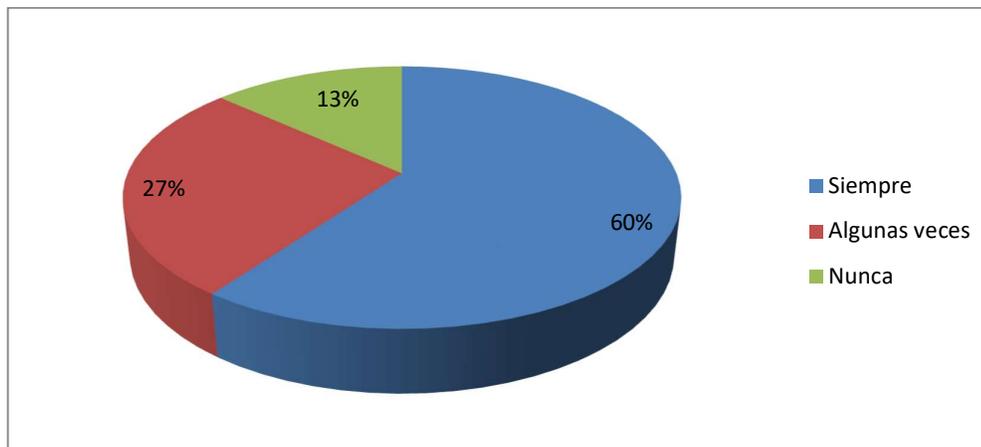
**TABLA N° 6.-** Evaluaciones de Frecuencias Cardiacas

ITEMS	ALTERNATIVAS	ENCUESTADOS	PORCENTAJES
5	Siempre	18	60%
	Algunas veces	8	27%
	Nunca	4	13%
	Totales	30	100%

**Fuente:** CBB Babogua

**Elaborado por:** Borbor Alejandro Christian

**GRAFICO N° 7.-** Evaluaciones de Frecuencias Cardiacas



**Fuente:** CBB Babogua

**Elaborado por:** Borbor Alejandro Christian

**Análisis** Un 60% Indicó que se realiza regularmente chequeos de frecuencia cardiacas de manera particular, un 27% lo realiza guiado de un médico del club y un 13% no se lo realiza por descuido o no le ha dado importancia.

6. ¿Con que frecuencia se realiza la toma de pulso, antes y después de practicar una actividad física?

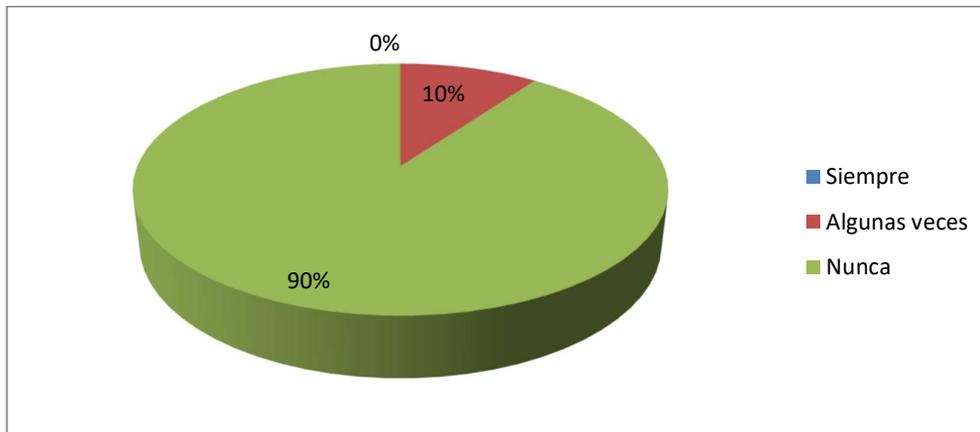
**TABLA N° 7.-** Frecuencia de Toma de Pulso

ITEMS	ALTERNATIVAS	ENCUESTADOS	PORCENTAJES
6	Siempre	0	0%
	Algunas veces	3	10%
	Nunca	27	90%
	Totales	30	100%

**Fuente:** CBB Babogua

**Elaborado por:** Borbor Alejandro Christian

**GRAFICO N° 8.-** Frecuencia de Toma de Pulso



**Fuente:** CBB Babogua

**Elaborado por:** Borbor Alejandro Christian

**Análisis** La toma de pulso, antes y después de realizar una actividad física es determinante a la hora de conocer en qué estado se encuentra nuestra tensión arterial. El 10% indicó que algunas veces se toma el pulso antes y durante el ejercicio, mientras que el 90% manifestó que nunca se realiza la toma del pulso.

7. ¿Qué tipo de complicaciones cardiacas ha presentado como antecedente clínico?

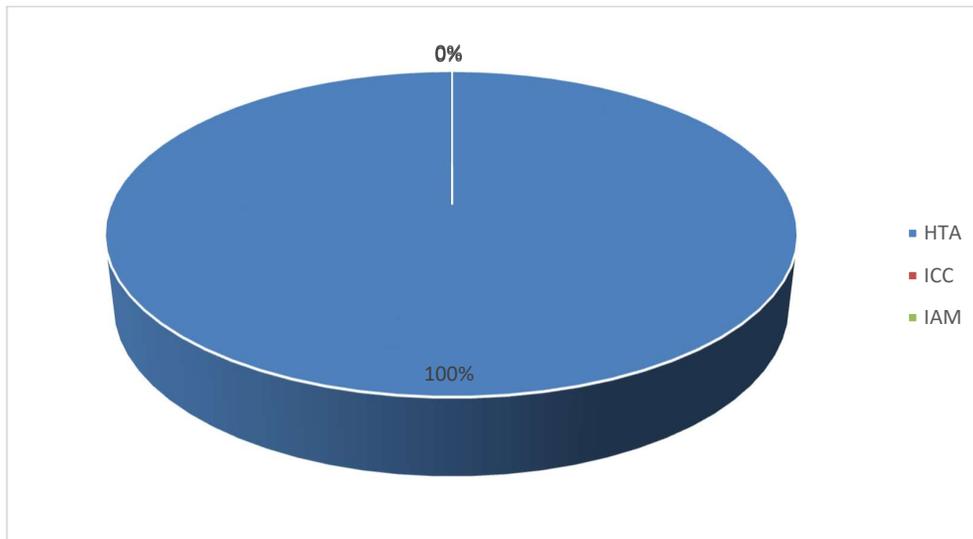
**TABLA N° 8.-** Complicaciones Cardiacas

ITEMS	ALTERNATIVAS	ENCUESTADOS	PORCENTAJES
7	HTA	30	100%
	ICC	0	0%
	IAM	0	0%
	Totales	30	100%

**Fuente:** CBB Babogua

**Elaborado por:** Borbor Alejandro Christian

**GRAFICO N° 9.-** Complicaciones cardiacas



**Fuente:** CBB Babogua

**Elaborado por:** Borbor Alejandro Christian

**Análisis** Las complicaciones cardiacas son muy comunes en personas que realizaron actividad fisica durante su vida y dejaron de practicarlas por motivos ajenos al deporte. El 100% de la población indicó que padecen d hipertensión arterial como antecedente clínico.

8. De acuerdo con la valoración por profesionales de la salud en dos ocasiones:  
Registre los valores obtenidos.

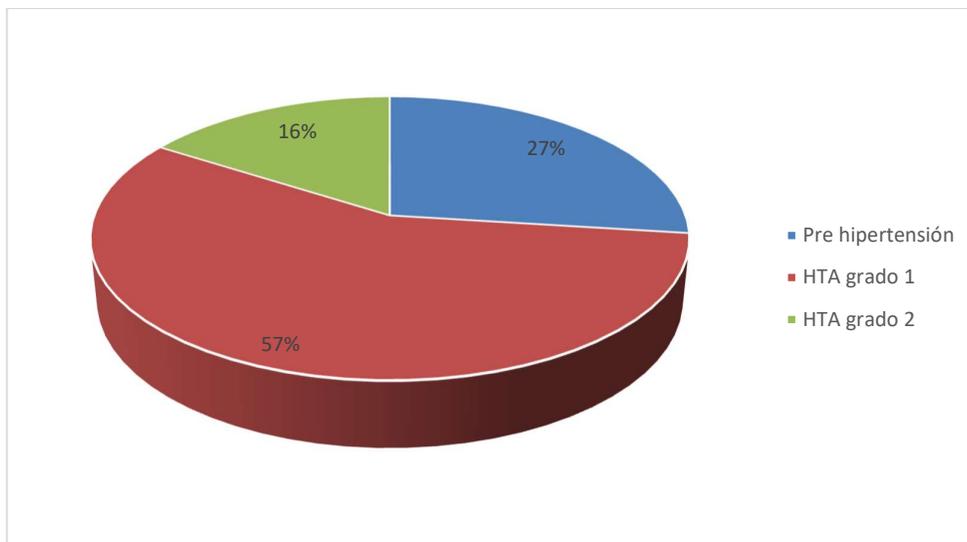
**TABLA N° 9.- Evitar Complicaciones de Enfermedades**

ITEMS	ALTERNATIVAS	ENCUESTADOS	PORCENTAJES
8	Pre hipertensión	8	27%
	HTA grado 1	17	57%
	HTA grado 2	5	16%
	Totales	30	100%

**Fuente:** CBB Babogua

**Elaborado por:** Borbor Alejandro Christian

**GRAFICO N° 10.- Evitar Complicaciones de Enfermedades**



**Fuente:** CBB Babogua

**Elaborado por:** Borbor Alejandro Christian

**Análisis** Las cifras de presión arterial obtenidas dieron como resultado que el 27% de los sujetos padecen pre hipertensión, el 57% hipertensión arterial grado 1, mientras que el 16 % sufren hipertensión arterial grado 2.

9. ¿Considera necesario llevar un plan de ejercicios físicos que le ayuden a mejorar su estado general?

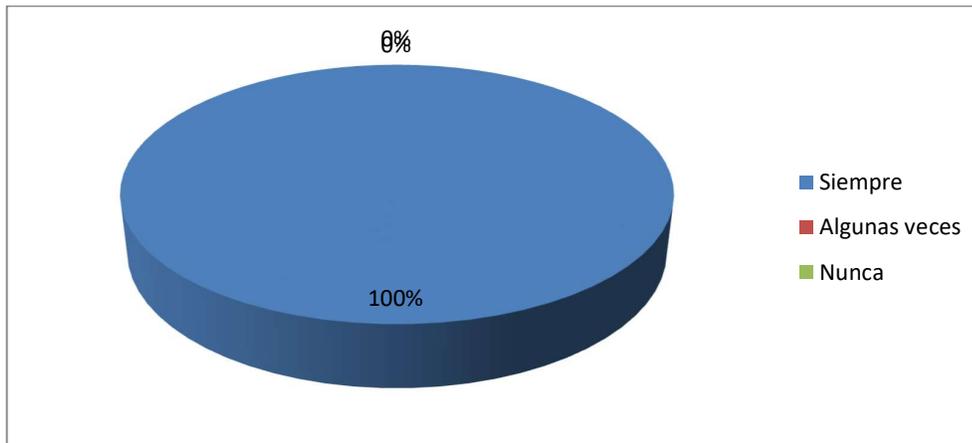
**TABLA N° 10.- Plan de Ejercicios**

ITEMS	ALTERNATIVAS	ENCUESTADOS	PORCENTAJES
9	Siempre	30	100%
	Algunas veces	0	0%
	Nunca	0	0%
	Totales	30	100%

**Fuente:** CBB Babogua

**Elaborado por:** Borbor Alejandro Christian

**GRAFICO N° 11.- Plan de Ejercicios**



**Fuente:** CBB Babogua

**Elaborado por:** Borbor Alejandro Christian

**Análisis** El 100% de la población encuestada manifestó que siempre las actividades físicas como el ejercicio planificado ayudan a mejorar el estado de general de las personas.

10. ¿Dedicaría días de la semana a un plan de ejercicios físicos que le ayuden disminuir la hipertensión arterial?

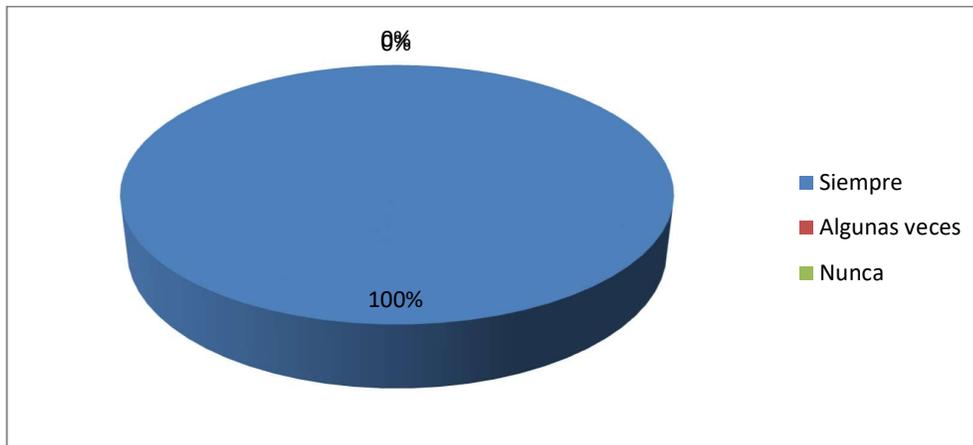
**TABLA N° 11.-** Disminuir la Hipertensión

ITEMS	ALTERNATIVAS	ENCUESTADOS	PORCENTAJES
10	Siempre	30	100%
	Algunas veces	0	0%
	Nunca	0	0%
	Totales	30	100%

**Fuente:** CBB Babogua

**Elaborado por:** Borbor Alejandro Christian

**GRAFICO N° 12-** Disminuir la Hipertensión



**Fuente:** CBB Babogua

**Elaborado por:** Borbor Alejandro Christian

**Análisis.** Realizar ejercicios físicos de forma grupal siempre será motivacional para las personas, en este caso el 100% de la población está de acuerdo que dedicaría someterse a un plan de ejercicio físicos que le ayuden a disminuir la hipertensión arterial siempre.

### **3.5 Conclusión general de la Encuesta**

La encuesta nos brinda datos generales de la materia a investigar, siempre que se la realice de manera precisa, las preguntas deben de ser objetivas y claras relacionadas con lo que se pretende indagar como es reducir la hipertensión arterial prevalente en los ex jugadores del club deportivo, donde se busca implementar un programa de ejercicios destinados a la disminución de la enfermedad.

De los resultados obtenidos se puede manifestar que los ex jugadores consultados no realizan frecuentemente ejercicios, primero porque como club nunca ha existido un programa que puedan seguir y no caer en la rutina diaria, de igual forma no existe un programa de vistas y chequeos médicos rutinarios y exámenes que les permita conocer como esta su organismo. Y poder de esta forma detectar alguna enfermedad a tiempo.

De igual forma los consultados aseguran que de existir un programa de ejercicios y una capacitación de cómo llevarlos a cabo sería de gran utilidad porque se han dado cuenta de lo importante que es cuidar la salud. Implementar un área de recreación y espacio físico para realizar estas actividades seria otra de las acciones a buscar a futuro y que la misma se convierta en un programa que no solo favorezca al club, sino que sea un referente para los demás clubes deportivos de la zona.

#### **3.5.1 Análisis de la entrevista**

Además de la encuesta otra de las técnicas utilizadas fue la entrevista, realizada al presidente del club, su estructura con las variables planteadas en las preguntas permitió conocer a detalle sobre las acciones realizadas por el club. El diálogo se realizó con el Sr. Otto S. Borbor Reyes presidente del CBB Babogua, quien cuentan con el apoyo de la Federación Deportiva provincial de Santa Elena

(FEDESE) que presta las instalaciones del estadio para realizar prácticas deportivas, ya que en la constancia está el éxito del deporte.

Otra de las conclusiones es que, si ha existido, aunque esporádicamente chequeos médicos a los integrantes de las categorías Sénior y Master ya que dentro de la plantilla de socios existen médicos que aportan significativamente para cuidar a los ex deportistas. En otras respuestas se menciona que varios deportistas han abandonado la actividad aumentando sus probabilidades de ver afectada su salud por causa del sedentarismo y la poca actividad deportiva.

La realización de los ejercicios físicos se podría realizar en las tardes o en la noche luego de la jornada laboral ya que muchos de ellos trabajan entre dos o tres veces por semana; lo importante que desde la primera sesión se motiven a asistir y conocer los resultados para su vida que tendrá que realizarlos periódicamente. Por cuanto se hace necesaria la aplicación de la propuesta que se les está presentando.

#### **3.5.4. Análisis del Cuestionario de Calidad de Vida en Hipertensión Arterial CHAL**

Con la realización de este cuestionario, se buscó establecer el grado de incidencia del HTA con lo cual se determinará en qué grado de incidencia se encuentran de donde se resolverá como aplicar los ejercicios físicos propuesta del presente estudio.

El cuestionario comprende 55 ítems agrupados en 2 dimensiones, Estado de ánimo constituido en 36 ítems, y manifestaciones somáticas constituidas por 19 ítems, con un marco de referencia de 15 días. (Baqué, Llach, & Roca, 2012) El análisis de las respuestas contenidas dieron resultados que sustentan la hipótesis planteada el CHAL ofrece un estudio válido confiable, fiable y sensible al cambio del tratamiento antihipertensivo, para ser utilizado en la investigación y en condiciones de práctica clínica habitual (Baqué, Llach, & Roca, 2012)

### 3.5.3 Valoración de los Indicadores del Cuestionario de calidad de Vida.

La importancia de retomar actividades que permitan un mejor desenvolvimiento y sobretodo la salud son motivantes para los ex jugadores que participan de este proyecto, comprobado esta la necesidad de implementar un programa que mejore sus vidas y controlen en buena medida su hipertensión, los resultados especifica la necesidad de practicar ejercicios físicos.

Aunque el club no cuenta con instalaciones propias, la Federación Deportiva de Santa Elena (FEDESE) presta sus instalaciones como es el estadio para la ejecución de diferentes prácticas deportivas como también para la aplicación en los horarios establecidos para su realización como son las tardes tres veces por semana.

El cuestionario se llevó a cabo a nivel general con todos los participantes, los mismo que dieron los siguientes resultados:

En el siguiente cuadro se muestra

**Tabla 12.-** Valorización de Preguntas

OPCIONES	VALOR	CONDICIÓN
NO, EN ABSOLUTO	0	Mejor
SÍ, ALGO	1	Igual
SÍ, BASTANTE	2	Igual
SÍ, MUCHO	3	Peor

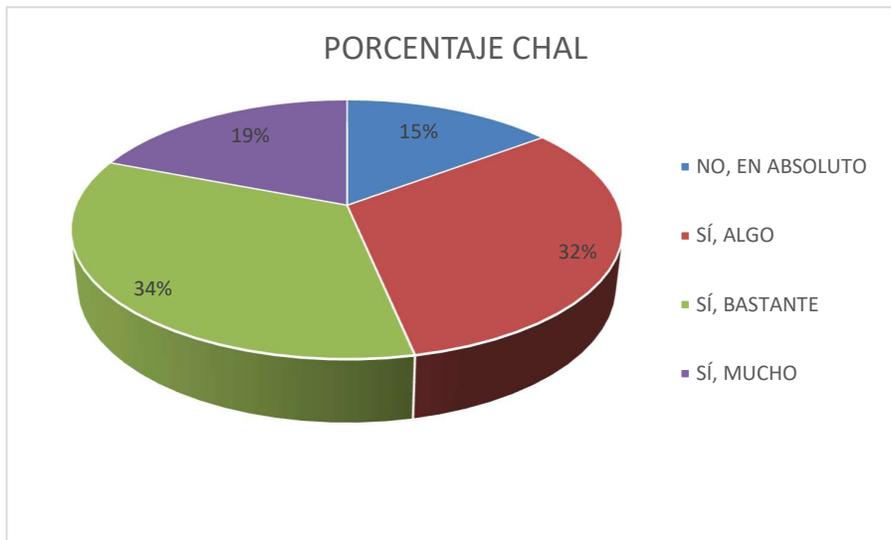
Elaborado por Christian Borbor Alejandro

**Tabla 13.-** Resultados del cuestionario CHAL

OPCIONES	R//	PORCENTAJE	INTERPRETACIÓN
NO, EN ABSOLUTO	243	15%	Mejor nivel de salud
SÍ, ALGO	528	32%	Nivel de salud igual
SÍ, BASTANTE	564	34%	Nivel de salud igual
SÍ, MUCHO	315	19%	Peor nivel de salud
TOTALES	1650	100%	

Elaborado por Christian Borbor Alejandro

**Grafico 13.-** Resultado cuestionario CHAL



Elaborado por Christian Borbor Alejandro

### **3.5.4 Análisis del cuestionario CHAL aplicado a los ex futbolistas**

Podemos valorar según las opciones de respuesta de los sujetos de estudio dando un puntaje inferior al "mejor nivel de salud" lo que determina que los ex futbolistas se encuentran dentro de la puntuación global en un estado de "peor nivel de salud". Esto sumado a la inactividad física y la presión alta la cual la hemos apreciado en la toma de pulso antes durante y después de la actividad física nos ayuda a conocer el estado actual de los sujetos dándonos un soporte para la realización de jornadas físicas de bajo y alto impacto guiadas bajo un estricto control durante la realización de los ejercicios físicos.

## **3.6. Conclusiones y Recomendaciones**

### **3.6.1 Conclusiones**

La mayoría de entes y referentes teóricos que estudian la HTA determinan que el ejercicio físico es un factor protector para este tipo de enfermedad.

Determinada la situación en que viven los ex jugadores como resultado de la investigación establece que la falta de ejercicios físicos y control periódicos dentro de la institución y no tener un seguimiento controlado de sus socios para mejorar su calidad de vida. El diagnóstico permitió conocer las condiciones de los encuestados que de no ser aplicadas tendrá consecuencias en su salud.

La hipertensión está presente en la mayoría de los encuestados lo que implica la necesidad imperante de aplicar las diferentes actividades plasmadas en la propuesta lo que mejorará sustancialmente su salud, tanto la encuesta como la entrevista revelan que los lineamientos propuestos son los correctos.

### **3.7.2 Recomendaciones**

Proponer teorías especializadas que determinan el tipo de ejercicio físico con mayor potencial antihipertensivo como base para lograr intervenciones integrales en los usuarios.

Fomentar actividades constantes donde los ejercicios físicos o aeróbicos en todas sus modalidades se incrementen, llevar un seguimiento más minucioso de cada uno de sus integrantes para saber en qué momento puede entrar a este programa propuesto.

Con los doctores de la institución implementar horarios para la toma diaria de presión tanto en su vida cotidiana como cuando ejecuten las diferentes actividades propuestas para mejorar su calidad de vida y mantengan un control moderado de su enfermedad.



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**TEMA:**

EJERCICIOS FÍSICOS PARA EL CONTROL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN EX - FUTBOLISTAS DEL CLUB BÁSICO BARRIAL BABOGUA, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2018.



Fuente: [www.enformaonbodypump.com/ejercicio-aerobico.jpg](http://www.enformaonbodypump.com/ejercicio-aerobico.jpg)

**AUTOR:**

**BORBOR ALEJANDRO CHRISTIAN LEONARDO**

**TUTOR:**

**MD. JEFFRY PAVAJEAU HERNÁNDEZ, MSc.**

**LA LIBERTAD – ECUADOR**

**Año - 2018**

## **CAPITULO IV**

### **LA PROPUESTA**

#### **4. Tema**

**EJERCICIOS FÍSICOS PARA EL CONTROL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN EX - FUTBOLISTAS DEL CLUB BÁSICO BARRIAL BABOGUA, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2018.**

#### **4.1. Tema**

**Tema:** Ejercicios Físicos para el control de la Hipertensión Arterial en Ex - Futbolistas del Club Básico Barrial Babogua, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, Año 2018.

**Institución:** CBB “Babogua

**Ubicación:** Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena

**Tiempo estimado para la ejecución:** año 2018

**Equipo técnico responsable**

**Tutor:** MD. Jeffry Pavajeau Hernández, MSc

**Egresado:** Christian Leonardo Borbor Alejandro

**Beneficiario:** 30 ex futbolistas del CBB “Babogua”

#### **4.2. Antecedentes de la Propuesta**

Al investigar sobre si ha existido algún proyecto dentro la institución que busque fomentar la realización de ejercicios físicos para disminuir la hipertensión arterial presente en muchos de los ex jugadores consultados pertenecientes al Club Básico Barrial “Babogua” se detectó que no existe ningún proyecto anterior o actual que vincule la actividad física con los ex futbolistas.

La hipertensión es considerada un asesino silencioso porque rara vez causa síntomas en sus etapas iniciales y mucha gente está sin diagnosticar. Si se

detecta en forma temprana y si se trata correctamente, es posible minimizar el riesgo de ataque al corazón, insuficiencia cardíaca, accidente cerebrovascular e insuficiencia renal (OMS, 2014) prevenir y promover las distintas formas de minimizar los riesgos de padecer este tipo de enfermedad donde los ejercicios físicos cotidianos ayudara a evitar el sedentarismo y mantener nuestro cuerpo sano contribuyendo a desaparecer esta enfermedad.

En nuestro país el órgano rector es el Ministerio de Salud que a través de programas busca que, a todos los niveles, existan mecanismos y se creen programas que permitan bajar las incidencias de este tipo de enfermedad catalogada como “asesina silenciosa por que no se la detecta a tiempo sino cuando ya está avanzada, por lo que es necesario conocer cómo llevar una vida sana.

#### **4.2.1. Diagnóstico previo a los ex futbolistas del Club Deportivo**

Los ex futbolistas del CBB “Babogua”, beneficiarios directos de este proceso investigativo, fueron diagnosticados por medio de fichas técnicas, las cuales, por medio de parámetros establecidos, permitieron tener clara la situación y determinar dónde y en qué forma poder implantar sesiones de ejercicios.

Los datos recabados en el diagnóstico previo, utilizando el Cuestionario de Calidad de Vida en Hipertensión Arterial (CHAL) permitieron reconocer la situación en que están y ser conscientes de su situación, con ello estar dispuestos a poner en práctica la propuesta planteada, como es, crear unas secuencias de ejercicios que minimicen los padecimientos que están presentando.

Realizar de forma regular y sistemática una actividad física ha demostrado ser una práctica muy beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, a la vez que ayuda al carácter, la disciplina y a la toma

de decisiones en la vida cotidiana. (webconsultas, 2017) Estas actividades, deben ser aplicadas aumentando poco a poco la actividad física, tomando en cuenta que las personas consideradas en el presente proyecto pasan de un periodo de inactividad a un proceso de integración a la actividad física.

#### **4.3. Justificación**

Las instituciones encargadas de la salud a nivel mundial manifiestan que el realizar actividades como caminar, andar en bicicleta, bailar, correr de 30 a 60 minutos al día y tres veces a la semana, pueden lograr reducir los valores de tensión arterial hasta situarlas en las normales. El Ecuador está desarrollando programas encaminados a que le gente realice actividades físicas, los gobiernos locales incentivan también por medio de programas sociales los aeróbicos destinados también a personas adultas.

El CBB “Babogua” donde sus ex jugadores forman parte del presente estudio, en quienes se identificó el nivel de hipertensión arterial que padecen y luego definir las diferentes opciones que conlleven a crear nuevos hábitos aplicando ejercicios que favorezcan a su salud. Se busca implementar una serie de sesiones que incluyan ejercicios que aporten a minimizar los distintos problemas que ocasiona esta enfermedad.

Se hace necesario indagar y ejecutar logros en la actitud de los participantes buscando mejorar su condición física, aplicando la gimnasia y ejercicios que estimulan al organismo a mejorar su desempeño, dejando atrás la pasividad diaria al ya no practicar el fútbol. Las acciones están manifestadas en la Organización Mundial de la Salud (OMS) que propone desarrollar programas y través de los Gobiernos Locales para mejorar la calidad de vida de sus habitantes y evitar de esta manera el aumento de enfermedades comunes.

Para esto se cuenta con el interés que ha despertado en los ex jugadores y los directivos del club de contar con un programa que les permita hacer un seguimiento más puntual a sus integrantes, con el desarrollo de rutinas que se expondrán en la propuesta metodológica; cumpliendo los parámetros de viabilidad y factibilidad, para su implantación, contando con los recursos tanto logísticos como humano para poder realizarlos.

#### **4.4. Objetivos**

- Diseñar un programa de ejercicios físicos para los ex jugadores del CBB “Babogua” con el fin de mejorar y contrarrestar la Hipertensión Arterial manteniendo actividad física constante.
- Promover la realización continua de actividades alternativas para los ex jugadores planteados en la propuesta para mejorar su estándar de vida
- Practicar las tareas propuestas para crear hábitos saludables a través del ejercicio físico fomentando un nuevo estilo de vida.
- Valorar de forma progresiva el desarrollo de la propuesta para determinar y evaluar el grado de cumplimiento del programa propuesto.

#### **4.5. Fundamentación**

Contar con un modelo de vida activa, en las diversas áreas que le toca establecerse a cada persona y está ligada a ejercicios físicos en mayor o menor grado que le permita mantenerse dinámico, sería una forma de combatir futuras acciones que repercutan en la salud, la actividad física es importante durante toda

la vida, habituarse a una rutina en particular permitirá mantener fortalecido nuestro organismo e inmune a la aparición de enfermedades.

Cada vez hay más estudios que demuestran la importancia tanto de realizar actividad física como de reducir el sedentarismo, ya que ambos factores tienen una influencia clara en la mejora de la salud, en la prevención de las enfermedades crónicas y, por tanto, en la calidad y la esperanza de vida de la población. La inactividad física es actualmente el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo, sólo por detrás de la hipertensión, el consumo de tabaco y la hiperglucemia. (Andradas, Merino, Campos , & Gil, 2015)

#### **4.6. Metodología y desarrollo del plan de acción**

Los mecanismos que se utilicen para minimizar la Hipertensión arterial, deben ser guiados por programas diseñados para prevenir lesiones y dentro de las edades en las que se aplicará.

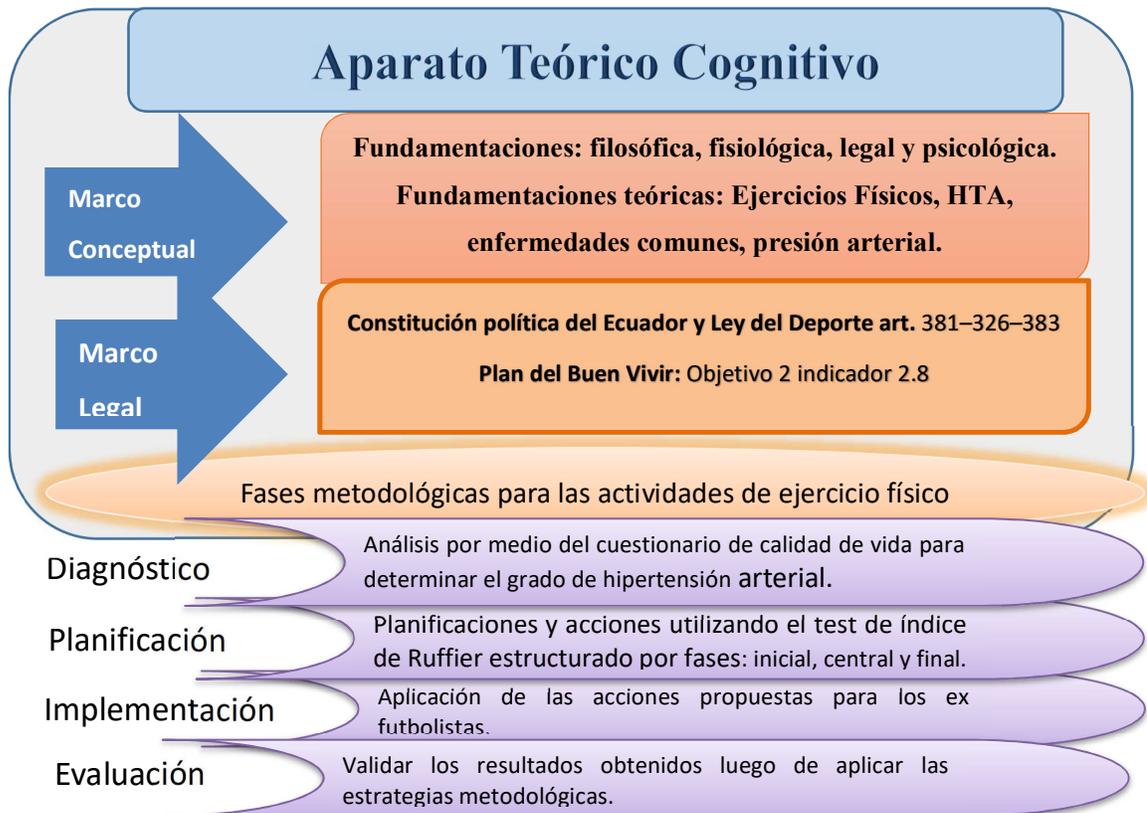
La hipótesis de que la actividad física prolonga la vida y protegen contra el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, no está lejos de ser cierto, el sedentarismo y una mala alimentación son causas que llevan a que se produzca alteraciones en nuestro cuerpo, un corazón activo como resultado de las actividades físicas reducen el riesgo de la enfermedad.

“De hecho, la actividad aeróbica constituye uno de los principales pilares del tratamiento farmacológico en pacientes hipertensos” (Briones, 2016, pág. 7) adicionalmente Briones señala que “la natación, el ciclismo, la carrera, la marcha andando paseo o en trote, es efectivo si realiza sistemáticamente...logrando su disminución de 10 mm de Hg en la presión sistólica disminuyendo además otros factores de riesgo El desarrollo de la temática apunta a realizar ejercicios acordes a la edad y realizarlos hasta que se adapten y desarrollen las actividades físicas de manera normal.

#### 4.6.1. Aparato Teórico o Cognitivo

Previo al inicio de las tareas propuestas se debe de tomar en cuenta el estado de salud de los participantes, comprobar que no van a tener ningún impedimento para las rutinas de ejercicios planteados y de esta forma prevenir lesiones.

**GRAFICO No. 14** Aparato Teórico o Cognitivo



Elaborado por Christian Borbor Alejandro

#### 4.6.2. Diagnóstico

##### 4.6.2.1 Mapeo de PA sistemático durante 1 semana

En la toma sistemática de la presión arterial controlada que se llevó a cabo durante una semana, antes, durante y después de cada rutina se pudo evidenciar los siguientes resultados. El 27% de los sujetos padecen pre hipertensión arterial, el 57% se encuentra en grado 1, mientras que el 16% de los individuos sufren el grado

2 de la HTA basados en los valores actualizados de la Asociación Americana del Corazón.

TABLA No. 14 Estado de hipertensión.

<b>HIPERTENSIÓN ARTERIAL</b>		
<b>ESTADO</b>	<b>SISTOLICA</b>	<b>DIASTOLICA</b>
<b>PRE HIPERTENSIÓN</b>	<b>&lt;120 – 129 mm hg</b>	<b>&gt;80 mm hg</b>
<b>GRADO 1</b>	<b>130 – 139mm hg</b>	<b>80 – 89 mm hg</b>
<b>GRADO 2</b>	<b>&gt;140 mm hg</b>	<b>&gt; 90 mm hg</b>

Elaborado por Christian Borbor Alejandro

#### **4.6.2.1. Cuestionario de calidad de vida en hipertensión arterial (CHAL)**

Reducir el grado morbilidad es el objetivo de la aplicación de este cuestionario, que como se manifestó está conformado por 55 preguntas:

**Tabla No. 15** Cuestionario de calidad de vida de la hipertensión arterial (CHAL)

1. ¿Ha tenido dificultades para conciliar el sueño?
2. ¿Ha tenido sueños que le asustan o le son desagradables?
3. ¿Ha pasado noches inquietas o intranquilas?
4. ¿Se despierta y es incapaz de volverse a dormir?
5. ¿Se despierta cansado?
6. ¿Ha notado que tiene con frecuencia sueño durante el día?
7. ¿Le cuesta más tiempo hacer las cosas que realiza habitualmente?
8. ¿Ha tenido dificultades en llevar a cabo sus actividades habituales (trabajar, tareas domésticas, estudiar)?
9. ¿Ha perdido interés en su apariencia y aspecto personal?
10. ¿Ha tenido dificultades para continuar con sus relaciones sociales habituales?
11. ¿Se ha sentido insatisfecho en sus relaciones personales?
12. ¿Le ha resultado difícil entenderse con la gente?

13. ¿Siente que no está jugando un papel útil en la vida?
14. ¿Se siente incapaz de tomar decisiones y empezar nuevas cosas?
15. ¿Se ha notado constantemente agobiado y en tensión?
16. ¿Tiene la sensación de que es incapaz de superar sus dificultades?
17. ¿Tiene la sensación de que la vida es una lucha continua?
18. ¿Se siente incapaz de disfrutar de sus actividades habituales de cada día?
19. ¿Se ha sentido con los nervios a flor de piel y malhumorado?
20. ¿Se ha sentido poco feliz y deprimido?
21. ¿Ha perdido confianza en usted mismo y cree que no vale nada?
22. ¿Ve su futuro con poca esperanza?
23. ¿Ha tenido el sentimiento de que la vida no vale la pena vivirse?
24. ¿Ha pensado en la posibilidad de quitarse la vida?
25. ¿Ha notado que desea estar muerto y lejos de todo?
26. ¿Se ha asustado o ha tenido pánico sin motivo?
27. ¿Teme decir cosas a la gente por temor a hacer el ridículo?
28. ¿Se ha sentido agotado y sin fuerzas?
29. ¿Ha tenido la sensación de que estaba enfermo?
30. ¿Ha notado flojedad en las piernas?
31. ¿Cree que tiende a caminar más lentamente en comparación con las personas de su misma edad?
32. ¿Ha padecido pesadez o dolor de cabeza?
33. ¿Ha notado sensación de inestabilidad, mareos o que la cabeza se le va?
34. ¿Le cuesta concentrarse en lo que hace?
35. ¿Ha sufrido visión borrosa?
36. ¿Ha notado dificultades al respirar o sensación de falta de aire sin causa aparente?
37. ¿Ha tenido dificultad al respirar andando sobre terreno llano en comparación con personas de su edad?
38. ¿Ha padecido sofocos?
39. ¿Se le han hinchado los tobillos?
40. ¿Han aparecido deposiciones sueltas o líquidas (diarrea)?

41. ¿Nota que ha tenido que orinar más a menudo?
42. ¿Ha notado tos irritante o picor en la garganta?
43. ¿Ha notado sequedad de boca?
44. ¿Ha notado que la nariz se le tapa a menudo?
45. ¿Ha tenido con frecuencia ganas de vomitar o vómitos?
46. ¿Ha padecido picores en la piel o le ha salido alguna erupción?
47. ¿Se le han puesto los dedos blancos con el frío?
48. ¿Ha disminuido su apetito?
49. ¿Ha aumentado de peso?
50. ¿Ha notado palpitaciones frecuentemente?
51. ¿Ha tenido dolor de cabeza?
52. ¿Ha notado dolor en el pecho sin hacer ningún esfuerzo?
53. ¿Ha notado dolor muscular (cuello, extremidades, etc.)?
54. ¿Ha notado sensación de entumecimiento u hormigueo en alguna parte del cuerpo?
55. ¿Ha notado que su deseo sexual es menor de lo habitual?

Opciones de respuesta (no, en absoluto; sí, algo; sí, bastante; sí, mucho) que puntúan de 0 (mejor nivel de salud) a 3 (peor nivel de salud). La puntuación global y la puntuación para cada una de las dimensiones se obtienen sumando las puntuaciones asignadas a los ítems correspondientes a la dimensión

Con su aplicación se determina el grado de hipertensión de los ex futbolistas y poder aplicar y avanzar a la siguiente fase.

Los resultados que arrojen luego de su aplicación a cada uno de los participantes de esta parte diagnóstica darán soporte a las estrategias metodológicas que se apliquen en la fase de ejecución. Este cuestionario fue tomado de los autores (Baqué, Llach, & Roca, 2012) “el cuestionario de salud para la HTA fue desarrollado y validado preliminarmente por Roca-Cusachs” obteniendo como resultado las preguntas contenidas en el cuadro anterior.

### 4.6.3. Planificación

El test de índice de Ruffier consiste en treinta flexiones completas de piernas en cuarenta y cinco segundos; las nalgas deben tocar los talones y el busto permanecer recto. Frecuencia cardiaca calculada durante quince segundos, en reposo (P0) inmediatamente después del esfuerzo (P1) y un minuto después del ejercicio (P2) (Rojo, 2012, pág. 61)

**TABLA No. 16** Test de Ruffier

TEST DE RUFFIER	
Toma de pulso en reposo (p0)	
Sentadillas profundas durante 45 segundos. Inmediatamente toma de pulso (p1)	
Luego de un minuto en reposo toma de pulso (p2)	
Formula: Test de ruffier: $(p_0+p_1+p_2) - 200 / 10$	

Elaborado por Christian Borbor Alejandro

Test de Ruffier				
NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA				
MUY MAL	MAL	MEDIO	BUENA	MUY BUENA
> 16	11 – 15	6 – 10	1 – 5	≤ 0

Estará compuesto de 3 fases inicial, central y final donde se comenzará con un calentamiento y toma de presión, en la central se aplicarán los ejercicios determinados y culminados con una serie de relajamiento para estabilizar el ritmo cardiaco y toma de presión final, las sesiones durarán máximo 45 minutos.

**TABLA No. 17** Resistencia Cardiovascular

TITULO DE LA UNIDAD	Diagnóstico de los ex futbolistas Primera semana	
OBJETIVOS	Diagnosticar la presión arterial, medir la resistencia cardiovascular, medir condición física.	
FASE INICIAL	Relajación del deportista para la toma de la presión arterial	Toma de pulso en reposo
FASE CENTRAL	Toma de la presión arterial	Realizar sentadillas en un lapso de 45 segundos, inmediatamente toma de pulso 1
FASE FINAL	Evaluación de la presión arterial	Después de un minuto de reposo tomar el pulso2 Hacer la formula y evaluar
RECURSOS WEB	OBSERVACIONES	RECURSOS
	Se evidencio el interés de los ex – futbolistas en las pruebas realizadas	estetoscopio esfigmomanómetro cuaderno de apuntes,

Elaborado por Christian Borbor Alejandro

#### 4.6.4 Implementación de métodos, medios y procedimientos

##### 4.6.4.1. Sesión de trabajo 1

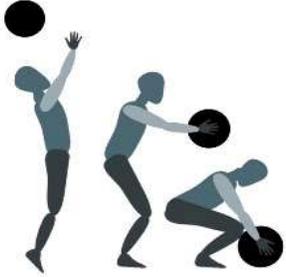
**TABLA No. 18** Planificación Semana 1

TITULO DE LA UNIDAD	Ciclismo	
OBJETIVOS	Adaptar el ciclismo como parte de los ejercicios físicos de baja intensidad	
FASE INICIAL	Toma de pulso Calentamiento articular céfalo – caudal	7'
FASE CENTRAL	Realizamos un estiramiento del tren inferior durante 20 segundos cada estiramiento Sesión de ciclismo (recomendable para personas hipertensas a partir de 30 minutos a 60 minutos por sesión) Trabajo con pesas (poco peso o contracción muscular solamente) Toma de pulso	3' 25' 5' 1'
FASE FINAL	medición del test de cooper, Estiramiento Recuperación	5'
RECURSOS WEB	OBSERVACIONES	RECURSOS
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=p0LkYwVnhUQ">https://www.youtube.com/watch?v=p0LkYwVnhUQ</a>	Se evidencio el interés de los ex – futbolistas en las pruebas realizadas	cuaderno de apuntes, cronometro, silbato, pista o cancha
		

Elaborado por Christian Borbor Alejandro

#### 4.6.4.2. Sesión de trabajo 2

**TABLA No. 19** Planificación Semana 2

TITULO DE LA UNIDAD	Ejercicios físicos de baja intensidad	Segunda semana
OBJETIVOS	Realizar ejercicios físicos intensidad y movimientos coordinados	
FASE INICIAL	Toma de pulso Calentamiento articular céfalo – caudal Caminata sobre la cancha	1’ 3’ 3’
FASE CENTRAL	Trotar a baja intensidad sobre el campo o pista durante 3 minutos Combinamos con movimientos coordinados cada 40’’ durante 8 minutos Prueba de velocidad 100 metros planos Abdominales toma de pulso 1	3’ 8’ 5’ 2’ 1’
FASE FINAL	Estiramiento Recuperación	3’
RECURSOS WEB	OBSERVACIONES	RECURSOS
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=S77KoALWUyo">https://www.youtube.com/watch?v=S77KoALWUyo</a>	Se evidencio el interés de los ex – futbolistas en las pruebas realizadas	cuaderno de apuntes, cronometro, silbato, pista o cancha
 © www.portalfitness.com		

Elaborado por Christian Borbor Alejandro

### 4.6.4.3. Sesión de trabajo 3

**TABLA No. 20** Planificación Semana 3

TITULO DE LA UNIDAD	Ejercicios físicos de baja intensidad	Tercera semana
OBJETIVOS	Realizar ejercicios físicos intensidad e inserción al deporte	
FASE INICIAL	Toma de pulso Calentamiento articular céfalo – caudal Caminata sobre la cancha	1' 3' 3'
FASE CENTRAL	Trotar a baja intensidad sobre el campo o pista Combinamos con movimientos coordinados Dominamos el balón 2filas a 10metros de distancia pases cortos Realizamos una rutina con balón (trenzas) 50m Realizamos un partido de futbol en 50 metros cuadrados toma de pulso 1	3' 8' 5' 2' 1'
FASE FINAL	Estiramiento Recuperación	3'
RECURSOS WEB	OBSERVACIONES	RECURSOS
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZaoA6jqlmkY">https://www.youtube.com/watch?v=ZaoA6jqlmkY</a>	Se evidencio el interés de los ex – futbolistas en las pruebas realizadas	cuaderno de apuntes, cronometro, silbato, pista o cancha
		

Elaborado por Christian Borbor Alejandro

#### 4.6.4.4. Sesión de trabajo 4

**TABLA No. 21** Planificación Semana 4

TITULO DE LA UNIDAD	Ejercicios físicos de baja intensidad	Cuarta semana
OBJETIVOS	Medir la resistencia cardiovascular	
FASE INICIAL	Toma de pulso Calentamiento articular céfalo – caudal Caminata sobre la cancha	1’ 3’ 3’
FASE CENTRAL	Trotar a baja intensidad Combinamos con movimientos La Prueba de Burpee de resistencia cardiovascular involucra el uso total del cuerpo en cuatro movimientos: En cuclillas con las manos sobre el suelo. Se extienden ambas piernas atrás y a su vez se hace una flexión de codo. Se vuelve a la posición número 1. Desde la posición anterior se realiza un salto vertical. Este ejercicio se realiza a paso rápido sin parar,	3’ 1’
FASE FINAL	Estiramiento Recuperación	3’
RECURSOS WEB	OBSERVACIONES	RECURSOS
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=0UFIP1oZVmA">https://www.youtube.com/watch?v=0UFIP1oZVmA</a>	Se evidencio el interés de los ex – futbolistas en las pruebas realizadas	cuaderno de apuntes, cronometro, silbato, pista o cancha
	<p><b>Número de repeticiones</b></p> <p><b>Estado</b></p> <p>0-30 Malo</p> <p>31-40 Normal</p> <p>41-50 Bueno</p> <p>51-60 Muy bueno</p> <p>+60 Excelente</p>	

Elaborado por Christian Borbor Alejandro

#### 4.6.4.5. Sesión de trabajo 5

**TABLA No. 22** Planificación Semana 5

ITULO DE LA UNIDAD	Ejercicios físicos de baja intensidad	Quinta semana
OBJETIVOS	Realizar test para evaluar condición física	
FASE INICIAL	Toma de pulso	1'
	Calentamiento articular céfalo – caudal	3'
	Caminata sobre la cancha	3'
FASE CENTRAL	Trotar a baja intensidad sobre el campo o pista durante 3 minutos	3'
	Test de abdominales en 30 segundos	8'
	Tendido sobre la espalda, colocado con piernas flexionadas 90 grados, manos cruzadas en el pecho y ayudado por un compañero que sujeta los tobillos, eleva el tronco hasta la altura de las rodillas el mayor número de veces posibles durante 30 segundos	5'
	toma de pulso 1	2'
		1'
FASE FINAL	Estiramiento	3'
	Recuperación	
RECURSOS WEB	OBSERVACIONES	RECURSOS
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LZKhRCUrFZw">https://www.youtube.com/watch?v=LZKhRCUrFZw</a>	Se evidenció el interés de los ex – futbolistas en las pruebas realizadas	cuaderno de apuntes, cronometro, silbato, pista o cancha



TEST ABDOMINALES EN 30''

PTS/ AÑOS	14	15	16	17+
100	33	35	35	36
90	29	29	30	32
80	26	28	29	30
70	25	27	28	29
60	24	26	27	28
50	23	25	26	27
40	22	24	25	26
30	20	23	24	25
20	18	22	23	23
10	16	20	21	21

TEST ABDOMINALES EN 30''

PTS/ AÑOS	14	15	16	17+
100	32	33	30	34
90	25	27	27	27
80	22	26	26	26
70	20	24	24	25
60	19	23	23	24

Elaborado por Christian Borbor Alejandro

#### 4.6.4.6. Sesión de trabajo 6

**TABLA No. 22** Planificación Semana 6

TITULO DE LA UNIDAD	Ejercicios físicos de alta intensidad	Sexta semana
OBJETIVOS	Realizar ejercicios físicos de intensidad media	
FASE INICIAL	Toma de pulso Calentamiento articular céfalo – caudal Caminata sobre la cancha	1’ 3’ 3’
Fase central	Trotar a baja intensidad sobre el campo o pista durante 3 minutos Combinamos con movimientos coordinados Realizar polichinelas durante 30 segundos Realizar escalada burpee durante 30 segundos Realizar polichinela frontal Realizar salto de lagartija con bofetada al muslo Realizar trote suave toma de pulso 1	3’ 8’ 5’ 2’ 1’
FASE FINAL	Estiramiento Recuperación	3’
RECURSOS WEB	OBSERVACIONES	RECURSOS
<a href="https://www.vix.com/es/imj/salud/146907/5-ejercicios-de-alta-intensidad-que-debes-probar">https://www.vix.com/es/imj/salud/146907/5-ejercicios-de-alta-intensidad-que-debes-probar</a>	Se evidencio el interés de los ex – futbolistas en las pruebas realizadas	cuaderno de apuntes, cronometro, silbato, pista o cancha
		

Elaborado por Christian Borbor Alejandro

#### 4.6.4.7. Sesión de trabajo 7

**TABLA No. 23** Planificación Semana 7

TITULO DE LA UNIDAD	Ejercicios físicos de intensidad media en el agua	Séptima semana
OBJETIVOS	Realizar ejercicios físicos de inclusión a la natación	
FASE INICIAL	Toma de pulso Calentamiento articular céfalo – caudal	1’ 3’
Fase central	Trotar a baja intensidad sobre el campo o pista durante 3 minutos Combinamos con movimientos coordinados Realizar polichinelas durante 10 segundos Charla técnica de ejercicios dentro del agua Sentados en el borde de la piscina realizar patadas en el agua Sumergirse y agarrarse del borde de la piscina para luego patear hasta quedar elevados en la superficie del agua Nadar solo utilizando el tren inferior ayudándose de las bollas Juego recreativo de voleibol en la piscina Salir de la piscina y realizar vuelta a la calma Toma de pulso	3’ 3’ 2’ 5’ 5’ 5’ 15’ 2’
FASE FINAL	Estiramiento Recuperación	3’
RECURSOS WEB	OBSERVACIONES	RECURSOS
<a href="https://www.vix.com/es/imj/salud/146907/5-ejercicios-de-alta-intensidad-que-debes-probar">https://www.vix.com/es/imj/salud/146907/5-ejercicios-de-alta-intensidad-que-debes-probar</a>	Se evidencio el interés de los ex – futbolistas en las pruebas realizadas	Cuaderno de apuntes, cronómetro, silbato, piscina, bollas, ropa adecuada
		

Elaborado por Christian Borbor Alejandro

## **4.7. Evaluación.**

### **4.7.1. Indicaciones General**

Los pasos previos ejecutados como es la planificación e implementación establecen las áreas y los resultados que denotan las acciones a realizar, cumplir los objetivos propuestos, los planteamientos, están dados en cada una de las actividades planteadas en la serie de ejercicios físicos beneficiando a los ex futbolistas del CBB “Babogua”.

Las investigaciones previas y las técnicas utilizadas al realizarlas, determinaron las situaciones en que están inmersos y también proporcionaron datos para adaptar esas necesidades que requieren los exjugadores, ofreciéndoles un cambio de vida apegados a una rutina de ejercicios físicos, creando hábitos que permitan crear un nuevo estilo de vida. La evaluación permitirá valorar al final el alcance de la aplicación y como mejorar.

La aplicación de los distintos ejercicios aeróbicos como el caminar, trotar, bailar, pedalear, nadar estas rutinas deben de realizarse en forma moderada con periodos de tiempo coordinado estas actividades con un chequeo médico rutinario y básicamente con la toma de presión que determinara los resultados y si estas metas propuestas se están cumpliendo apegada a los objetivos mencionados.

## **4.8. Conclusiones y recomendaciones Generales**

### **4.8.1. Conclusiones**

- Como resultado de la aplicación de estos ejercicios los ex futbolistas comprendieron la importancia de mantenerse activos, sociabilizar y comprender que la hipertensión se la puede controlar y esta propuesta es una buena opción para mantenerse en forma y bajar radicalmente su problema de salud.

- El proceso investigativo llevo a la utilización de 2 test que permitieron encontrar las premisas sujetas a las variables para la aplicación con éxito de la presente propuesta la que incluyo a la familia que apporto con el apoyo emocional para que el beneficiario directo como es los ex futbolistas tomen la iniciativa y haga suyo esta iniciativa.
- En la ejecución los involucrados se mostraron predispuestos, en el desarrollo metodológico aplicaron como debe ser los procedimientos mientras duraba la sesión manteniendo armonía y deseos que se den los resultados manifestados por el instructor que se van a obtener de su metódica aplicación.

#### **4.8.2. Recomendaciones**

- Mantener la propuesta metodológica, he ir aportando para incrementar y adaptar nuevas opciones que contribuyan a esta iniciativa que beneficien a los ex jugadores, incorporando además otros aspectos como la alimentación de la mano de un nutricionista.
- Mantener un chequeo rutinario y evaluar los resultados de la aplicación de los ejercicios físicos cada cierto tiempo y conocer los alcances que va a lograr en cada individuo que interviene en este programa y lograr que estos sean constantes.
- Que el Club proponga recursos sean estos económicos, técnicos logísticos y contingente especializado para tener la factibilidad de que la presente propuesta dé los resultados esperados en corto y largo plazo, con lo que se convertirían en uno de los primeros clubes a nivel cantonal en la aplicación de un programa que involucre a sus ex jugadores a mantener una vida sana.

## Cronograma General

**TABLA N° 24** Cronograma General

ACTIVIDADES	DICIEMBRE				ENERO				FEBRE				MAR				ABRI				MAY				JUNI				JULIO				AGOS				SEPTIEM				OCTU			
	BRE				O				RO				ZO				L				O				O				TO				BRE				BRE							
	2017				2017				2017				2017				2017				2017				2017				2017				2017				2018				2018			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Presentación del tema Anteproyecto	■	■																																										
Presentar para la aprobación de consejo académico			■	■																																								
Designación de tutor					■	■																																						
Elaboración de capítulo I									■	■	■	■	■	■	■	■																												
Elaboración de marco teórico													■	■	■	■	■	■	■	■																								
Elaboración de Marco Metodológico																					■	■	■	■																				



#### 4.9 Recursos

##### Humanos

**Beneficiarios directos:** Ex jugadores del CBB “Babogua”

**Beneficiarios indirectos:** un investigador, un egresado de la carrera de Educación Física, deporte y Recreación y un Docente Tutor de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

##### Materiales.

Insumos de oficina: hojas papel bond, copias, pen drive, revistas. Lápices marcadores; tensiómetro

Instrumentos de investigación: cuestionarios, test, libreta de apuntes.

Insumos y equipos tecnológicos: Internet, impresora, celulares, cámara fotográfica.

##### Económicos.

**TABLA No.25.-** Costos de la investigación

<b>Recursos Humanos</b>			
<b>Cantidad</b>	<b>Descripción</b>	<b>Costo Unitario</b>	<b>Costo Total</b>
1	Investigador	0	0
1	Tutor	0	0
	Beneficiarios	0	0
Sub total			0
<b>Recursos Materiales</b>			
<b>Cantidad</b>	<b>Descripción</b>	<b>Costo Unitario</b>	<b>Costo Total</b>
Recursos Humanos			\$0,00
Recursos tecnológicos			\$150,00
Recursos Técnicos			\$120,00
Papelería y útiles de oficina			\$100,00
Material didactico			\$150,00
Rubros Operativos			\$500,00
<b>TOTAL GASTOS</b>			<b>\$1.020,00</b>

Elaborado por: Borbor Alejandro Christian

## Bibliografía

- Abad, M. A. (2013). Las políticas públicas culturales del Ecuador. *Punto Cero. Universidad Católica Boliviana "San Pablo". Año 18 – N° 26.*, 57 - 67.
- Adhanom, T. (2008). [http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_les](http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_les). *Plan de Acción de la Estrategia Mundial para la Prevención* , 32. Obtenido de [http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_les](http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_les)
- Albán, G., & Pesántes, N. (2014). *Programa de ejercicios físicos en personas con hipertensión*. Cuenca: tect.
- Alwan, D. A. (2010). Informe sobre la situación mundial. [www.who.int](http://www.who.int).
- Andradas, E., Merino, B., Campos, P., & Gil, A. (2015). *Actividad Física para la salud y reducción del sedentarismo*. Madrid: NIPO.
- Arias, G. F. (2012). *Proyecto de investigación: guía para su elaboración*. Caracas / Venezuela: Episteme 6° Edición. ISBN: 980-07-3868-1.
- Ayuda Mutua. (2012). *Ejercicio y Salud*. Mexico: Ayuda Mutua.
- Baqué, D., Llach, B., & Roca, C. (2012). *Cuestionario de calidad de vida en hipertensión arterial CHAL*. España: Atem Primaria.
- Barragán, F. (2015). Organización Mundial de la Salud. Buenos Aires.
- Bonilla, M. V. (2015). Programas de actividades Físicas Terapéuticas. Guayaquil.
- Brenes, H. (2015). *Actividad Física*. Costa Rica: COOPESAIN.
- Briones, E. (2016). Ejercicios físicos en la prevención de la hipertensión arterial. *MEDISAN*, 35.
- Cajamarca, M., & Ortega, R. (2012). *Guía de Ejercicios Físicos y de nutrición en adultos mayores con hipertensión arterial*. Guayaquil: Universidad de Guayaquil.
- Castaño, R., Medina, M., De la Rosa, L., & Loría, J. (2015). Diagnóstico y tratamiento de la hipertensión Arterial. *Revista Médicas Latinoamericanas*, 12.
- Castillo, C. (21 de Noviembre de 2011). [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov). Obtenido de [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov)
- Chen, M. (20 de abril de 2015). <https://medlineplus.gov>. Obtenido de <https://medlineplus.gov>:  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000468.htm>

- Chico Pertes, F. (14 de 03 de 2017). *www.runner's.es*. Obtenido de *www.runner's.es*:  
<http://www.runners.es/nutricion-salud/psicologia/articulo/el-ejercicio-clave-para-el-bienestar-psicologico/1>
- Constitución Política de la República del Ecuador. (2008). *Constitución Política de la República del Ecuador*. Quito: Asamblea Constituyente.
- De Battisti, P. J. (2011). Clasificaciones de la pedagogía general y pedagogía específica. *Memorias de VIII Encuentro de Cátedras de Pedagogía de Universidades Nacionales Argentinas*, ISSN 18539602.
- De Zubiría, S. J. (2006). *Los modelos pedagógicos : hacía una pedagogía dialogante*. Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio. 2a. Ed. ISBN: 978-958-20-0876-5.
- Dr. Ala Alwan. (2010). *Informe sobre la situación mundial*. *www.who.int*.
- EDEX. (28 de Septiembre de 2009). *Aprendiendo a Convivir. Una propuesta para la Educación Intercultural*. Obtenido de La interculturalidad: proyecto por construir:  
[http://aprendiendoaconvivir.net/es/ver\\_noticia6552.html?id=4680](http://aprendiendoaconvivir.net/es/ver_noticia6552.html?id=4680)
- Espinosa Ochoa, D. R. (2012). *Insidencia de un programa de acondicionamiento físico*. Sangolqui: ESPE.
- Ferraro, F. (2012). *Guía para la detección diagnóstico y tratamiento de la hipertensión arterial*. Costa Rica: Seguro Social.
- Fuentes, J. (15 de Abril de 2011). <https://www.laplana.san.gva.es>. Obtenido de <https://www.laplana.san.gva.es>
- Gimenez, M. G. (2016). *Teoría y análisis de la cultura*. Mexico: Conaculta. ISBN: 970-35-0950-9 <http://ru.iis.sociales.unam.mx/jspui/handle/IIS/5035>.
- Guterman, T. (11 de Abril de 2013). <http://www.efdeportes.com>. Obtenido de <http://www.efdeportes.com>
- INEC. (19 de diciembre de 2013). <http://www.ecuadorencifras.gob.ec>. Recuperado el 2010, de <http://www.ecuadorencifras.gob.ec>: <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/encuesta-nacional-de-salud-y-nutricion>
- Jaramillo, C., & Muso, G. (2013). *Transversalización de la interculturalidad de niños y niñas de primer año de Educación Básica de I. T. S. E Consejo Provincial de Pichincha*. Quito. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/1846>: Universidad Central del Ecuador.
- Lagardera, F. (2012). *Ejercicio físico y bienestar*. Lleida: INEFC.

- Lara, A. (19 de Agosto de 2013). <http://www.google.com.ec>. Obtenido de <http://www.google.com.ec>: <http://www.google.com.ec>
- Leiva, O. J. (2011). La educación intercultural: un compromiso educativo para construir una escuela sin exclusiones. *Revista Iberoamericana de Educación. Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI-CAEU)*, ISSN: 1681-5653 n.º 56/1.
- León, A. (2007). Qué es la Educación. *Educere*, vol. 11, núm. 39. Universidad de los Andes / Venezuela, 595-604 ISSN:1316-4910 <http://www.redalyc.org/pdf/356/35603903.pdf>.
- LOEI. (2010). *Ley Orgánica de Educación Intercultural*. Quito: República del Ecuador. Función Ejecutiva. Registro oficial N° 298.
- Marquez, S., & Garatachea, N. (2013). *Actividad Física y salud*. Madrid: Diaz de Santos.
- Medina, E. (2013). *Actividad Física y Salud Integral*. Barcelona: Paidorribo.
- MinEdu Ecuador. (2010). *Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación General Básica. Los Ejes Transversales dentro del Proceso Educativo*. Quito: © Ministerio de Educación del Ecuador. Derecho de Autor: N° 033293.
- Miranda, B. Y., & Pino, G. E. (2011). Consideraciones acerca de la actividad pedagógica profesional. *Cuadernos de Educación y Desarrollo. Eumed.net Vol 3, N° 30*.
- Monroy, A., & Sáez, G. (2012). *Historia del deporte de la prehistoria al renacimiento*. España: Wanceulen.
- Moreno, M. H. (2003). *ABC. Modelos Educativos Pedagógicos y Didácticos*. Bogotá: Vol. I. Ediciones SEM Servicios Editoriales Del Magisterio.
- Núñez, M. (16 de marzo de 2015). <http://www.sld.cu/>. Obtenido de <http://www.sld.cu/>: <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/guia20.pdf>
- OMS. (2012). *El aumento de la actividad física*. Suiza: oms.
- OMS. (15 de MAYO de 2014). <http://www.paho.org>. Obtenido de <http://www.paho.org>: [http://www.paho.org/ecu/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1209:la-opsoms-insta-a-las-personas-en-las-americas-a-chequear-su-presion-arterial-para-prevenir-infartos-y-accidentes-cerebrovasculares&Itemid=360](http://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_content&view=article&id=1209:la-opsoms-insta-a-las-personas-en-las-americas-a-chequear-su-presion-arterial-para-prevenir-infartos-y-accidentes-cerebrovasculares&Itemid=360)
- OMS. (12 de febrero de 2017). <http://www.who.int>. Recuperado el 12 de febrero de 2017, de <http://www.who.int>: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- Ortega, R. (2012). *medicina del ejercicio Físico y del deporte*. Madrid: Diaz de santos s.a.

- Pacheco, G. O. (2009). *Fundamentos de investigación proyectos educativos*. Guayaquil / Ecuador: Nueva Luz. 3° Edición. [http://bibliotecas.upse.edu.ec/opac\\_css/index.php?lvl=notice\\_display&id=2731](http://bibliotecas.upse.edu.ec/opac_css/index.php?lvl=notice_display&id=2731).
- Payeras, A. C. (2013). Obtenido de <https://books.google.com.ec/>
- PNBV, S. N. (2013 - 2017). *Plan Nacional del Buen Vivir 2013 - 2017. Todo el mundo mejor*. Quito: SENPLADES. Primera edición. ISBN-978-9942-07-448-5. [www.buenvivir.gob.ec](http://www.buenvivir.gob.ec).
- Preobrayensky, I., & Gillman, Y. (2013). *Actividad Física: Nuevas Perspectivas*. Buenos Aires: Dunken.
- Quintriqueo, S., Quilaqueo, D., Lepe, C., Riquelme, E., Gutiérrez, M., & Peña, C. F. (2014). Formación del profesorado en educación intercultural en América Latina. *Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 201-217.
- Redacción Sociedad. (12 de diciembre de 2015). El ejercicio Mejora la atención y la memoria. *El Telegrafo*, pág. 8.
- Roegiers, X. (2010). *Una Pedagogía de la Integración: competencia e integración de los conocimientos en la enseñanza*. México: Fondo de Cultura. ISBN:9786071602640.
- Rojo, J. (2012). *Medicina del deporte*. España: Secrerariado de Publicaciones.
- Rosabal, C. G. (2008). El Pragmatismo en la Educación Musical. *Sonograma - Revista de pensamiento musical. N°002 Universidad de Costa Rica*, 1-17.
- Ruiz, A. (2015). Influencia del nivel de atracción hacia la actividad física en el rendimiento académico. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42-50.
- Sabino, C. (Noviembre de 1986). Recuperado el 09 de Febrero de 2013, de <http://www.sepi.upiicsa.ipn.mx/mdid/sabinotesis.pdf>
- Sanchez, E. (24 de septiembre de 2014). La hipertensión Arterial. *El telegrafo*.
- Sandoval, C., Gonzalez , D., & velez, Y. (2017). Programa de ejercicios físicos para adultos mayores. *scielo*, 36.
- Servicio Audiovisual Diocesano. (12 de marzo de 2017). <http://www.medioscan.com>. Obtenido de <http://www.medioscan.com>: <http://www.medioscan.com/ies/prevencionderiesgosylesiones.pdf>
- Touriñan, L. J., & Longueira, M. S. (2010). La música como ámbito de educación. *Teoría y Historia de la Educación. Universidad de Salamanca*, 151-181 ISSN: 1130-3743.
- Tovar, J. (2013). *Comprender la Hipertensión*. Barcelona: Amat.

- UNESCO. (2005). *Artículo 8 de la Convención sobre la protección y promoción de la diversidad de las expresiones culturales*. Paris: UNESCO.
- UNESCO. (2006). *Directrices de la UNESCO sobre la educación intercultural. Sección de Educación para la Paz y los Derechos Humanos*. Paris: UNESCO. ED-2006/WS/59.
- Universidad De La Salle. (11 de febrero de 2012). <http://paradigmasdeinvestigacion.blogspot.com>. Recuperado el 11 de febrero de 2012, de <http://paradigmasdeinvestigacion.blogspot.com>: <http://paradigmasdeinvestigacion.blogspot.com/2009/02/paradigma-critico-la-alternativa-mas.html>
- Walsh, C., García, L. Á., & Mignolo, W. (2008). *Interculturalidad y colonialidad del poder: Un pensamiento y posicionamiento otro desde la diferencia colonia*. Buenos Aires: Signo.
- Walsh, K. (2012). Interculturalidad y (De) Colonialidad: perspectivas críticas y políticas. *Visão Global, Joaçaba*, v. 15, n. 1-2, p. 61-74.
- webconsultas. (01 de agosto de 2017). [www.webconsultas.com](http://www.webconsultas.com). Obtenido de [www.webconsultas.com](http://www.webconsultas.com): <https://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/beneficios-del-ejercicio-fisico-869>
- Whitwell, D. (2011). *Foundations and Principles of Music Education*. Austin, Texas, USA: Craig Dabelstein. BN 978-1-936512-02-7.
- Zagalaz, M. (2012). *Corrientes y Tendencias de la Educación Física*. España: INDE.
- Zuluaga, G. O. (2015). *Pedagogía e Historia*. Bogota: Universidad Nacional Abierta y a Distancia.

## **2.- BIBLIOTECA VIRTUAL "UPSE"**

- Grupo Océano, (2004). *Manual de Educación Física Deportes técnicos y Actividades prácticas*. 2ª Edición. Editorial Océano.
- B., M. E. (2009). Educación Física. En M. E. B., *Fuerza muscular* (pág. 18). Ediciones apuntes.
- B., M. E. (2009). Educación Física. En M. E. B., *Educación Física* (pág. 14). El Cid Editorial apuntes.

Cultura Física 13 (pág. 33). Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".

Editorial apuntes.

Pendeza, R. (2009). Aptitud física. En R. Pendeza, Cualidades Físicas del Movimiento (pág. 5). El Cid Editor| apuntes.

# ANEXOS

Anexo I. Solicitud de permiso

FUNDADO EL 2 DE MARZO DEL 1979  
SANTA ELENA - ECUADOR

Santa Elena, 27 de Marzo del 2018

Lcda. Laura Villao Laytel, Msc  
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN,**  
**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA**  
Presente. -

De mis consideraciones:

Reciba Ud. un cordial saludo y como constancia una palabra símbolo del club 'BABOGUA' el cual presidente le permite darle conocer que se facilitará las labores pertinentes para que el estudiante **CRISTIAN LEONARDO BORBOR ALEJANDRO** con C.I# 092783628-8 esta cursando la carrera de **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN** pueda realizar su trabajo de titulación: **EJERCICIOS FISICOS PARA EL CONTROL DE LA PRESION ARTERIAL EN LOS EX - FUTBOLISTAS DEL CLUB FUTBOLARIO 'BABOGUA' DEL CANTON SANTA ELENA DE LA PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2018.**

Dichoso de poder contribuir en la formación de la universidad me despido.

Atte.

  
**LIC. OTTO BORBOR REYES**  
**PRESIDENTE DEL C.B.B. 'BABOGUA'**

**C.I.# 091027137-8**



Anexo 2. Carta Aval de la Institución

**CLUB DEPORTIVO BÁSICO BARRIAL  
"BABOGUA"**

FUNDADO EL 2 DE MARZO DEL 1979  
SANTA ELENA - ECUADOR

Santa Elena, 27 de octubre del 2018

Para fines pertinentes:

**LIC. OTTO BORBOR REYES** con C.I #091027137-8 del Cantón Santa Elena de la Provincia de Santa Elena en calidad de presidente del Club Básico Barrial 'BABOGUA' ubicado en el centro de la ciudad en las calles Simón Bolívar y Guayaquil, CERTIFICO que el estudiante **CHRISTIAN LEONARDO BORBOR ALEJANDRO** con C.I# 092783628-8, de la **UNIVERSIDAD DE LA PENINSULA DE SANTA ELENA** obteniendo gran acogida e interés por nuestros ex - futbolistas realizo con éxito su trabajo de titulación:

**EJERCICIOS FISICOS Y EL CONTROL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN LOS EX - FUTBOLISTAS DEL CLUB BÁSICO BARRIAL 'BABOGUA' DEL CANTÓN SANTA ELENA DE LA PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2018.**

A quien interese, corresponda es...

Atte.

**LIC. OTTO BORBOR REYES**  
**PRESIDENTE DEL C.B.B. 'BABOGUA'**  
**C.I.# 0910271378**





La Libertad, 22 de Octubre 2018.

**CERTIFICADO ANTIPLAGIO  
002-TUTOR YWRR-2018**

En calidad de tutor del trabajo de titulación denominada **“EJERCICIOS FÍSICOS PARA EL CONTROL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN EX - FUTBOLISTAS DEL CLUB BÁSICO BARRIAL BABOGUA, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2018.”**, elaborado por el estudiante **CHRISTIAN LEONARDO BORBOR ALEJANDRO**, egresado de la Carrera de Educación Física, Deporte y Recreación, de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del título de Licenciado en Educación Física, Deporte y Recreación me permito declarar que una vez analizado en el sistema antiplagio URKUND, luego de haber cumplido los requerimientos exigidos de valoración, el presente proyecto ejecutado, se encuentra con **5%** de la valoración permitida, por consiguiente se procede a emitir el presente informe.

Adjunto reporte de similitud.

Atentamente,

Lcdo. Yuri Wladimir Ruiz Rabasco, M.Sc  
C.I.:0917655219  
DOCENTE TUTOR



**URKUND**

**Documento** [Borbor Alejandro Christian Tesis.docx](#) (D42891590)

**Presentado** 2018-10-22 10:24 (-05:00)

**Presentado por** Yuri Ruiz (yruiz@upse.edu.ec)

**Recibido** yruiz.upse@analysis.arkund.com

**Mensaje** Borbor Alejandro Christian Tesis [Mostrar el mensaje completo](#)

5% de estas 33 páginas, se componen de texto presente en 14 fuentes.

55

Anexo 4 Carta de compromiso

Santa Elena, 27 de marzo del 2018

**Solicitud de permiso para realizar el trabajo de titulación**

Lic. Otto Borbor Reyes  
Presidente del Club Básico Barrial "BABOGUA"

De mis consideraciones;

Yo, Christian Leonardo Borbor Alejandro con C.I #0927836288 del Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena me permito respetuosamente darle a conocer lo siguiente:

Egresado de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación; cursando el módulo de Actualización de Conocimientos para poder concluir mi trabajo de titulación le solicito me permita Ud. desarrollar el mismo en su querida institución.

Esperando mi solicitud tenga la aceptación correspondiente me despido muy agradecido.

Atte.,

  
CHRISTIAN BORBOR ALEJANDRO  
C.I.0927836288



## ANEXO 5.- MODELO DE ENCUESTA

**UNIVERSIDAD ESTATAL “PENÍNSULA DE SANTA ELENA”  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN**

**Objetivo:** Analizar la importancia de los ejercicios físicos para el control de la hipertensión arterial en los ex - futbolistas del club básico barrial BABOGUA del Cantón santa Elena de la Provincia de Santa Elena en el año 2017 - 2018.

### ENCUESTA

Instructivo: Sr. Deportista del CBB “Babogua”, responda a la siguiente encuesta con una “X” en el casillero que corresponda.

1. ¿Realiza usted ejercicios físicos de alta o baja intensidad?  
Siempre  
Algunas veces  
Nunca
2. ¿Cree conveniente implementar a su actividad diaria ejercicios físicos de baja o alta intensidad?  
Siempre  
Algunas veces  
Nunca
3. ¿Combina el ejercicio físico con los buenos hábitos como la buena alimentación?  
Siempre  
Algunas veces  
Nunca
4. ¿Ha sentido usted malestar en el pecho, debilidad repentina o dificultad para respirar al realizar ejercicios físicos?  
Siempre  
Algunas veces  
Nunca

5. ¿Se realiza usted evaluaciones periódicas de su frecuencia cardiaca?  
Siempre  
Algunas veces  
Nunca
6. ¿Con que frecuencia se realiza la toma de pulso, antes y después de practicar una actividad física?  
Siempre  
Algunas veces  
Nunca
7. ¿Qué tipo de complicaciones cardiacas ha presentado como antecedente clínico?  
HTA (hipertensión arterial)  
ICC (Insuficiencia cardiaca congestiva)  
IAM (Infarto agudo de miocardio)
8. ¿Considera al ejercicio físico como una fuente viable no farmacológica que evita complicaciones de enfermedades no transmisibles?  
Siempre  
Algunas veces  
Nunca
9. ¿Considera necesario llevar un plan de ejercicios físicos que le ayuden a mejorar su estado general?  
Siempre  
Algunas veces  
Nunca
10. ¿Dedicaría días de la semana en un plan de ejercicios físicos que le ayuden disminuir la hipertensión arterial?  
Siempre  
Algunas veces  
Nunca

La información que nos proporcione será confidencial y su manejo será con fines investigativos y se utilizará como parte de la tesis **EJERCICIOS FÍSICOS PARA EL CONTROL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN EX - FUTBOLISTAS DEL CLUB BÁSICO BARRIAL BABOGUA, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2017 - 2018.**

Muchas Gracias por su sinceridad y colaboración. Christian Borbor Alejandro  
Egresado de la Carrera de E. F. D. R



**ANEXO 6.- MODELO DE ENTREVISTA**

**UNIVERSIDAD ESTATAL “PENÍNSULA DE SANTA ELENA”  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN**

**Objetivo:** Analizar la importancia de los ejercicios físicos para el control de la hipertensión arterial en los ex - futbolistas del club básico barrial BABOGUA del Cantón santa Elena de la Provincia de Santa Elena en el año 2017 - 2018.

**ENTREVISTA**

**DATOS PERSONALES**

**NOMBRES:** .....

**APELLIDOS:** .....

**EDAD:** ..... **AÑOS DE SERVICIO ACTIVO:** .....

**TITULO MAS ALTO CON EL QUE CUENTA:** .....

**CARGO EN LA INSTITUCION:** .....

**1.- ¿El club cuenta con áreas deportivas donde puedan realizar ejercicios físicos?**

---

---

---

---

---

**2.- ¿Está de acuerdo que se realice un plan de ejercicios físicos que beneficien a ex jugadores del club?**

---

---

---

---

---

**3.- ¿El club realiza un control o evaluación médica a los jugadores y ex jugadores?**

---

---

---

---

---

**4.- Desde su punto de vista considera ¿Que se debería tener una guía para realizar los ejercicios o una persona que le ayude?**

---

---

---

---

---

**5.- ¿Estaría de acuerdo que se realice un programa de ejercicios que mejoren la calidad de vida de los exjugadores?**

---

---

---

---

---

## Anexo 7. Registro Fotográfico

Realización de Encuestas y entrevistas a los directivos del CBB “Babogua”



ex jugadores realizando las encuestas



Entrevista al presidente del CBB Babogua

Realización de ejercicios con ex futbolistas del CBB “Babogua”



Rutina de ejercicios realizada con los ex deportistas



Sesiones de ejercicios