

RESUMEN

Toda actividad física implica un movimiento corporal que tiene una influencia significativamente positiva en la calidad de vida del ser humano en todos sus rangos etarios. El Tai Chi Chuan es un arte marcial de movimiento lento y fluido, considerado en estos momentos como una práctica físico-espiritual que permite mejoras en la calidad de vida y mental, siendo en la actualidad empleado para combatir diversos padecimientos como la obesidad y el estrés, y por ende puede tener influencia en enfermedades asociadas como la hipertensión arterial. Dado lo anterior, la investigación tiene por objetivo implementar un grupo de ejercicios físico-recreativos con contenidos del Tai-Chi-Chuan para incidir en la estabilización de la tensión arterial en adultos mayores del Colegio Militar “Eloy Alfaro” en la ciudad de Quito. La investigación contempló la correlación como tipo de investigación esencial en términos de objetivos desarrollándose en un contexto natural o de campo, aunque implementó aspectos de la investigación descriptiva y transversal dado su orientación temporal, lo que le infiere en sentido general un carácter de investigación mixta con enfoque cuantitativo y cualitativo. Se estudiaron a 26 adultos mayores (13 masculinos y 13 del sexo femenino), con problemas de hipertensión arterial Discreta (Sistólica: 140-159 y Diastólica: 90-99), incluyendo una encuesta diagnóstica a los adultos mayores y los profesionales de la actividad física que intervienen en el proceso. Fueron seleccionados 18 ejercicios o series del Tai Chii Chuan para combatir indirectamente la hipertensión, los cuales fueron adaptados a las necesidades y características de la muestra estudiada. Se demuestra la estabilización de la presión arterial mediante la propuesta de ejercicios físico-recreativos con componentes del Tai Chi Chuan.

PALABRAS CLAVES:

- **HIPERTENSIÓN**
- **ADULTO MAYOR**
- **TAI CHI CHUAN**

ABSTRACT

All physical activity involves a body movement that has a significantly positive influence on the quality of life of the human being in all age ranges. Tai Chi Chuan is a martial art of slow and fluid movement, considered today as a physical-spiritual practice that allows improvements in the quality of life and mental, being currently used to combat various conditions such as obesity and stress , and therefore may have influence on associated diseases such as high blood pressure. Given the above, the research aims to implement a group of physical-recreational exercises with contents of the Tai-Chi-Chuan to influence the stabilization of blood pressure in older adults of the Military School "Eloy Alfaro" in the city of Quito. . The investigation will contemplate the correlation as a type of essential research in terms of objectives being developed in a natural or field context, although it will implement aspects of descriptive and transversal research given its temporal orientation, which infers in a general sense a character of mixed research with quantitative and qualitative approach. 26 older adults (13 male and 13 female), with problems of high blood pressure (Systolic: 140-159 and Diastolic: 90-99), including a diagnostic survey of older adults and professionals of the activity will be studied. physics involved in the process. 18 exercises or series of Tai Chii Chuan were selected to indirectly combat hypertension, which must be adapted to the needs and characteristics of the sample studied. The stabilization of blood pressure is demonstrated by the proposal of physical-recreational exercises with components of Tai Chi Chuan.

KEYWORDS:

- **HYPERTENSION**
- **ELDERLY**
- **TAI CHI CHUAN**