

## **RESUMEN**

El objetivo de la presente investigación es diseñar e implementar un grupo de actividades físico-recreativas para disminuir la presión arterial en mujeres de edad media de Solanda, al Sur de Quito, República del Ecuador. Se realiza una investigación de tipo mixta, estudiando a 40 mujeres entre los 30 a los 50 años de edad, a los cuales se le aplican varios métodos de investigación empíricos tales como la encuesta y la entrevista, así como se realiza una comparación de un diagnóstico inicial y otro final, el cual demostró la existencia de una optimización en el proceso al mejorar varios indicadores de salud en la muestra estudiada (alimentación, tratamiento farmacológico, hábito de fumar, alcohol consumido, obesidad, conocimientos sobre el tema investigado, nivel de práctica de la actividad física, interés por la práctica de la actividad física e Hipertensión Discreta), según se estableció al comprar los rangos promedios de la Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon.

### **PALABRAS CLAVE:**

- **ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS**
- **MUJERES**
- **HIPERTENSIÓN**
- **ECUADOR**

## **ABSTRACT**

The aim of this research is to design and implement a group of physical-recreational activities to lower blood pressure in middle-aged women of Solanda, south of Quito, Republic of Ecuador. an investigation of mixed type is performed, studied 40 women between 30 to 50 years of age, which are applied various methods of empirical research such as survey and interview and performed a comparison of a diagnosis initial and a final report, which showed the existence of an optimization process to improve various health indicators in the study sample (food, drug treatment, smoking, alcohol use, obesity, knowledge of the subject investigated, level of practice physical activity, interest in the practice of physical activity and hypertension Discreta), as established when buying the average ranges of Wilcoxon signed-rank test.

### **KEYWORDS:**

- **PHYSICAL RECREATION**
- **WOMEN**
- **HYPERTENSION**
- **ECUADOR**