

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL TAI-CHI EN LA SALUD DEL
ADULTO MAYOR DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD
FÍSICA DE LA MUNICIPALIDAD DE COMAS
SETIEMBRE 2016**

TESIS

**PRESENTADO POR BACHILLER
NATHALY FLORES GALVAN**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**LIMA – PERÚ
2018**

ASESORA DE TESIS: MG. LUZ FERNANDEZ HERNANDEZ HENRIQUEZ

AGRADECIMIENTO

A Dios

Nuestro creador, por bendecirme día a día en todo lo que hago y por estar conmigo en todo momento de mi vida

A la Universidad Privada San Juan Bautista

Por hacer de mí una gran persona, por formarme profesionalmente.

Al Programa de Tai-Chi de la Municipalidad de Comas

Por brindarme el apoyo para la realización del estudio.

A mi asesora

A la Mg. Luz Fernández Hernández, por su asesoría, paciencia y entrega que permitieron la culminación del presente estudio.

DEDICATORIA

A mis queridos padres, esposo, hermanos e hijo por todo su valioso apoyo incondicional para el logro de mis metas trazadas.

RESUMEN

Introducción: El Tai-Chi previene enfermedades, refuerza la energía, es una técnica alternativa especialmente en adultos mayores que necesiten cultivar el cuerpo con una gimnasia no agresiva, movimientos suaves y coordinados. Objetivo: El objetivo del estudio fue determinar los beneficios de la práctica del Tai-Chi en la salud del adulto mayor que asiste al Programa de Actividad Física de la Municipalidad de Comas – 2016. Metodología: El estudio fue de enfoque cuantitativo, método descriptivo, de corte transversal y prospectivo. La muestra estuvo conformada por 50 adultos mayores autovalentes. La técnica fue la encuesta y el instrumento un cuestionario estructurado. Resultados: Los beneficios de la práctica del Tai-Chi en la salud del adulto mayor, 74% es alto, 22% es medio y 4% es bajo. Según dimensiones en la capacidad física el 72% es alto, 24% es medio y 4% es bajo; en la capacidad psicológica del adulto mayor, 74% es alto, 22% es medio y 4% es bajo; y en la capacidad social el 72% es alto, 20% es medio y 8% es bajo. Conclusión: Los beneficios de la práctica del Tai-Chi son altos en la salud del adulto mayor; en cuanto a la capacidad física, psicológica y social, donde el mayor porcentaje han presentado mejoras en el estado de alerta, su equilibrio, flexibilidad, riesgo de caídas, control de la hipertensión, reducción de la glucosa, elevación de su autoestima, se ha vuelto más sociable, disminuye el consumo de medicamentos, les ha fortalecido la salud cardiovascular, respiratoria y digestiva.

PALABRAS CLAVE:

Tai-Chi, Adulto mayor, Beneficios.

ABSTRACT

Introduction: Tai-Chi prevents disease, strengthens its energy, is an alternative technique especially in older adults who need to cultivate the body with a non-aggressive gymnastics, smooth and coordinated movements. **Objective:** The objective of the study was to determine the benefits of Tai-Chi practice in the health of the older adult who attends the Physical Activity Program of the Municipality of Comas - 2016. **Methodology:** The study was a quantitative approach, cross-sectional and prospective. The sample consisted of 50 elderly autovalents. The technique was the survey and the instrument a structured questionnaire. **Results:** The benefits of Tai-Chi practice in the health of older adults, 74% are high, 22% are medium and 4% are low. According to dimensions in the physical capacity of the older adult, 72% is high, 24% is medium and 4% is low; in the psychological capacity of the older adult, 74% is high, 22% is medium and 4% is low; and in the social capacity of the older adult, 72% is high, 20% is average and 8% is low. **Conclusion:** The benefits of Tai Chi practice are high in the health of older adults; in terms of physical, psychological and social capacity, where the highest percentage have shown improvements in alertness, balance, flexibility, risk of falls, control of hypertension, reduction of glucose, elevation of self-esteem, become more sociable, decrease the consumption of medicines, has strengthened cardiovascular, respiratory and digestive health.

KEYWORDS:

Tai-Chi, Older adult, Benefits.

PRESENTACIÓN

La práctica de la actividad física del Tai Chi, es una práctica milenaria oriental donde se basa en movimientos corporales coordinados, donde la persona manifiesta un alivio al compartir este ejercicios lento y fluido en compañía de un grupo de personas, donde mayormente es practicada por adultos mayores, siendo un arte del cuerpo, física, mental, y espiritual, de mucha meditación y relajación ideal para tener una mejor calidad de vida. Es muy beneficioso para la salud de las personas adultas mayores en todos los ámbitos de la vida, en especial en el sistema nervioso, respiratorio, digestivo y circulatorio. Por ende, mejora la parte articular y calcifica a los huesos, y además le previene de la ansiedad y depresión.

El objetivo del estudio fue determinar los beneficios de la práctica del Tai-Chi en la salud del adulto mayor que asiste al Programa de Actividad Física de la Municipalidad de Comas – 2016; tuvo como propósito realizar campañas preventivos promocionales en beneficio de la salud del adulto mayor, asociado a la disminución de caídas, presión arterial, que ayudan a la buena circulación, respiración y técnicas de estiramiento, para prevenir las enfermedades crónicas degenerativas, rejuvenecer, prolongar la vida, mejorando su calidad de vida, el bienestar familiar y social.

El presente trabajo de investigación consta de 5 capítulos: Capítulo I: El Problema; comprende planteamiento del problema, formulación del problema, justificación, objetivos y propósito; Capítulo II: Marco Teórico; incluye antecedentes, base teórica, hipótesis, variables y definición operacional de términos; Capítulo III: Material y Métodos; describe el tipo de estudio, área de estudio, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos, diseño de recolección de datos, procesamiento y análisis de datos; Capítulo IV: Resultados y Discusión; y Capítulo V: Conclusiones y Recomendaciones. Finalmente, se consideran a las Referencias Bibliográficas, Bibliografía y Anexos.

ÍNDICE

	Pág.
CARÁTULA	i
ASESORA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DEDICATORIA	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT	vi
PRESENTACIÓN	vii
ÍNDICE	viii
LISTA DE TABLAS	x
LISTA DE GRÁFICOS	xi
LISTA DE ANEXOS	xii
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	
I.a. Planteamiento del problema	13
I.b. Formulación del problema	15
I.c. Objetivos	15
I.c.1. Objetivo General	15
I.c.2. Objetivos Específicos	15
I.d. Justificación	16
I.e. Propósito	16
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
II.a. Antecedentes bibliográficos	17
II.b. Base teórica	23
II.c. Hipótesis	35
II.d. Variable	35
II.e. Definición operacional de términos	35

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	
III.a. Tipo de estudio	37
III.b. Área de estudio	37
III.c. Población y muestra	48
III.d. Técnica e instrumento de recolección de datos	48
III.e. Diseño de recolección de datos	39
III.f. Procesamiento y análisis de datos	40
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	
IV.a. Resultados	41
IV.b. Discusión	46
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
V.a. Conclusiones	50
V.b. Recomendaciones	50
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	51
BIBLIOGRAFÍA	55
ANEXOS	56

LISTA DE TABLAS

	Pág.
TABLA 1 Datos generales del adulto mayor que asiste al programa de actividad física de la Municipalidad de Comas, Setiembre 2016	41

LISTA DE GRÁFICOS

	Pág.
GRÁFICO 1 Beneficios de la práctica del tai-chi en la salud del adulto mayor que asiste al programa de actividad física de la Municipalidad de Comas, Setiembre 2016	42
GRÁFICO 2 Beneficios de la práctica del tai-chi en la capacidad física del adulto mayor que asiste al programa de actividad física de la Municipalidad de Comas, Setiembre 2016	43
GRÁFICO 3 Beneficios de la práctica del tai-chi en la capacidad psicológica del adulto mayor que asiste al programa de actividad física de la Municipalidad de Comas, Setiembre 2016	44
GRÁFICO 4 Beneficios de la práctica del tai-chi en la capacidad social del adulto mayor que asiste al programa de actividad física de la Municipalidad de Comas, Setiembre 2016	45

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1 Operacionalización de variables	57
ANEXO 2 Instrumento	58
ANEXO 3 Validez del instrumento	60
ANEXO 4 Confiabilidad del instrumento	61
ANEXO 5 Consentimiento informado	62
ANEXO 6 Escala de valoración del instrumento	63
ANEXO 7 Matriz de datos generales	65
ANEXO 9 Matriz de datos específicos	67

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

I.a. Planteamiento del problema

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en el 2016, estima 3,2 millones de defunciones anuales por inactividad física en el mundo un 6%, en Europa 1 millón de muertes al año un 10%, y en países en desarrollo 8,3 millones de muertes un 25%. El sedentarismo está en aumento debido a que las personas no acostumbran caminar, por la misma vida actual que es cronometrado, veloz, y estresante, que hacen que la persona se movilice con transporte; siendo la causa principal de cardiopatías isquémicas 30%, diabetes 27%, y de cánceres de mama y de colon 25%, en el adulto mayor. ¹

La Organización Panamericana de la Salud (OPS), en el 2016, refiere que entre 60% y 80% no acostumbra hacer ejercicios ni actividad física alguna, en especial los adultos mayores, por la misma rutina que llevan las personas mayores tienen una vida llena de ocio, viven el día a día con pasatiempos como ver televisión, escuchar música; es decir, con demasiado sedentarismo, siendo las causantes de muchas enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión, obesidad y desarrollar enfermedad como el cáncer. ²

El Ministerio de salud del Perú (MINSA), en el 2015, sostiene que la actividad física beneficia al adulto mayor mantener una calidad de vida saludable, ser más independientes, y sociables; mediante una práctica continuada y adecuada, logren detener el devenir de un envejecimiento prematuro dando más vida llena de actividad para poder mantenerlos capacitados para vivir una vida más sana; previniendo enfermedades cardiovasculares, a través del control de presión arterial, obesidad, diabetes: para prevenir la osteoporosis, fractura de cadera, cáncer de colón, ansiedad y depresión. ³

Por todo ello, la práctica de ejercicios regulares, constantes y moderados en las personas adultas mayores son muy beneficiosos para la salud previniendo en ellos la aparición de enfermedades degenerativas, así tener un envejecimiento sin problemas de salud; teniendo muchos beneficios para el organismo que incluyen una mejor independencia corporal, saludable, ser independientes, con una mayor capacidad para poder sobrellevar la vida con mucho entusiasmo, sentirse más activos y con ganas de participar en compañía de personas de su misma generación, y les hace sentir valiosos, seguros, con todo ello se forja una mística de salud.⁴

Asimismo, la práctica del Tai-Chi, en el adulto mayor debe ser aplicada de forma disciplinada, acorde a la misma edad del adulto mayor, creando en ellos la participación grupal para practicarlos en parques, jardines, clubes y hasta de forma masiva en los lugares de esparcimientos, ello trae consigo que los adultos mayores se sientan a gusto con la misma vida y prevengan la tristeza, la soledad, angustia, de vivir el momento o etapa final de la vida con sumo placer y con una vida llena de movimientos corporales que les hace sentir vivos y sanos, y así mejorar su salud corporal, en cuanto a sus articulaciones, huesos, conllevando a sentirse más renovados, menos tensos, aumentando la flexibilidad, tenacidad, y mejorando su estado de ánimo al hacerlos más activos.⁵

En el Programa de Actividad Física de la Municipalidad de Comas, donde diariamente asisten pobladores aledaños a la jurisdicción, con gran concurrencia de personas adultos mayores autovalentes, de ambos sexos, mayores de 60 años de edad, donde realizan la práctica del Tai-chi, que combina movimientos que ayudan a la circulación, respiración y técnicas de estiramiento, para prevenir enfermedades crónicas degenerativas, rejuvenecer, prolongar la vida, mejorando su calidad de vida, bienestar familiar y social.

En este sentido, la práctica del Tai Chi es muy beneficiosa en los adultos mayores ya que es vital para un proceso de envejecimiento saludable, es más en las personas sanas les ayuda a prevenir de las enfermedades crónicas, y en personas enfermas es un alivio como rehabilitación, así como evitan en ellos seguir viviendo una vida pegada a fármacos, más bien los llena de vitalidad, seguridad, independencia, y autoestima se eleva considerablemente. Por todo lo anteriormente mencionado se formula la siguiente interrogante:

I.b. Formulación del problema

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL TAI-CHI EN LA SALUD DEL ADULTO MAYOR DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA MUNICIPALIDAD DE COMAS – 2016?

I.c. Objetivos

I.c.1. Objetivo General

Determinar los beneficios de la práctica del Tai-Chi en la salud del adulto mayor que asiste al Programa de Actividad Física de la Municipalidad de Comas – 2016.

I.c.2. Objetivos Específicos

Identificar los beneficios de la práctica del Tai-Chi en la salud del adulto mayor del Programa de Actividad Física, en relación a la capacidad:

- Física.
- Psicológica.
- Social.

I.d. Justificación

El presente estudio es de suma relevancia en la salud pública, ya que la práctica del Tai Chi en las personas adultos mayores es muy beneficio para la salud y por ende brinda una calidad de vida, es allí donde profesionales de enfermería, su rol consiste en promover estilos de vida saludable con la incorporación de este ejercicio milenaria oriental, para que con ello logren maximizar su capacidad funcional, física, psicológica, espiritual y social, creando con ello que está etapa de vida sea llena de salud, bienestar, afrontando de manera positiva su enfermedad, sus discapacidades propias de la edad, trayendo consigo adultos mayores saludables armoniosos, positivos, fortalecidos, independientes, y sociables.

I.e. Propósito

El propósito del estudio es brindar información con suma veracidad y actualizada al ente directivo del Programa de Actividad Física de la Municipalidad de Comas, para realizar campañas preventivas promocionales en beneficio de la salud del adulto mayor, con la finalidad de mejorar la calidad de vida promoviendo los estilos de vida saludables, asociado a la disminución de las caídas, presión arterial sistólica, convivencia con familiares y disminución en el número de medicamentos. Además, la enfermera demuestra constantemente que desempeña un rol importante en el cuidado de los pacientes adultos mayores, sanos y enfermos basándose en su educación en información clara y concisa, sobre los beneficios del Tai-Chi a fin de contribuir a su cuidado de su salud.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

II.a. Antecedentes bibliográficos

Internacionales:

Ávila J, García E; en el 2014, en Distrito Federal: México, realizaron un estudio cuantitativo, descriptivo, de corte transversal, con el objetivo de determinar los **BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO EN LOS ADULTOS MAYORES DEL INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN**. La muestra de estudio lo constituyeron 50, los datos fueron recogidos a través de las encuestas personalizadas. Resultados: La siguiente revisión se ocupa de los cambios en el sistema músculo–esqueléticos asociados al envejecimiento, así como de los programas existentes para su tratamiento y prevención, debido a que la prescripción del ejercicio continúa siendo un reto. Conclusiones: El ejercicio es el único método probado y seguro que puede mantener la condición física, además de impedir e incluso revertir los cambios en la composición corporal asociados al envejecimiento, específicamente la pérdida del músculo-esquelético. La población del adulto mayor es que más se beneficia de esta actividad y la principal diferencia con los programas de los jóvenes es la forma como se aplica, es decir, iniciar bajo y avanzar lento. El entrenamiento de la fuerza muscular debe ser un reto, pero sostenible. Trabajar en grupos o en familia mejorará el apego y la permanencia en los programas. La práctica continua de ejercicio mejorará la funcionalidad e independencia, así como también será benéfico para el estado de ánimo y la calidad de vida del paciente. Si de forma entusiasta se recomienda un programa de rehabilitación realista, esto ayudará a los adultos mayores a conservar y/o recuperar la funcionalidad. ⁶

Silva M, Pérez S, Fernández M, Tovar A; en el 2014, en Bogotá: Colombia, realizaron un estudio cuantitativo, descriptivo, cuasi experimental de corte longitudinal, con el objetivo de determinar los **EFFECTOS DEL TAI CHI EN LA CAPACIDAD FUNCIONAL DE UN GRUPO DE MUJERES ANCIANAS DE LA CIUDAD DE POPAYÁN.** La población estudio estuvo conformada por un grupo de ancianas de la ciudad de Popayán, y constó de tres fases: en la primera, se realizó una evaluación inicial de la capacidad física (marcha, balance, actividades básicas cotidianas), la escala de Yesavage para identificar signos de depresión y Mini Mental Test de Folstien para evaluar funciones cognitivas. En la segunda fase, consta de un programa de ejercicios de Tai Chi realizando una sesión semanal durante doce semanas. En la tercera fase, se ejecutó la evaluación de los resultados del programa reevaluando a los participantes. Resultados: La capacidad funcional mejoró en todos los aspectos evaluados siendo estadísticamente significativa las diferencias en velocidad de marcha y el balance estático y dinámico; la capacidad cognoscitiva mejoró en todos los ítems evaluados siendo estadísticamente significativos la memoria, la atención-cálculo y lenguaje; todos los participantes alcanzaron completa funcionalidad en las actividades básicas cotidianas. Conclusión: La aplicación del arte del Tai Chi proporciona beneficios importantes en el balance y la capacidad cognoscitiva del adulto mayor, lo que genera un avance en su independencia y mejora su capacidad funcional por lo que se podría recomendar como una alternativa terapéutica en el área de la neuro-rehabilitación. Los hallazgos sugieren que los fisioterapeutas y profesionales del área de la rehabilitación, deben formarse en técnicas alternativas y complementarias basándose en la evidencia científica disponible, que permitan responder a las demandas actuales del medio y al avance de la profesión, lo cual se traduciría en un mejor impacto en necesidades de salud de la comunidad. ⁷

Roque O, Tura M, Torres J, Medina L; en el 2012, en Pinar del Río: Cuba, realizaron un estudio cuantitativo, descriptivo, de corte transversal, con el objetivo de demostrar la eficacia de la **PRÁCTICA DEL TAI CHI EN ADULTOS MAYORES COMO ALTERNATIVA PARA MEJORAR SU LONGEVIDAD EN CÍRCULO VIENTO DE OTOÑO DEL MUNICIPIO PINAR DEL RÍO**. La muestra de estudio lo constituyeron 60 adulto mayor, los datos fueron recogidos a través de las historias clínicas individuales y una encuesta. Resultados: de 37 adulto mayor que tenían polifarmacia antes de la práctica del Tai Chi solamente 10 se mantuvieron después del ejercicio, y 50 adulto mayor quedaron libres de polifarmacia después de la práctica. Si se realiza la comparación sin alteraciones psicológicas antes de la práctica del Tai Chi solo se encuentran 20 en este grupo, después de la práctica del mismo hay 51 sin alteraciones psicológicas, quedando solamente 6 con alteraciones en esta esfera. La evaluación social de los adultos mayores que practican el Tai Chi donde ninguno está catalogado de severo riesgo social, posterior a la práctica del ejercicio se encuentran 48 con ligero riesgo social, solo 4 cambiaron de categoría de moderado a ligero riesgo social. Se presentó polifarmacia en 37, uno de cada diez adulto mayor consume más de 6 medicamentos. Conclusiones: Predominó el grupo etéreo de 60 a 64 años y el sexo femenino. La práctica del Tai Chi logró mantener la compensación de los adultos mayores con enfermedades crónicas sin repercutir estas en la realización de actividades de la vida, son más independientes para realizar las actividades instrumentadas de la vida diaria, el mayor número de adulto mayor se mantiene independiente y activo para realizar las actividades de la vida diaria y las instrumentadas posteriores a la vinculación de estos con actividades prácticas. La polifarmacia y la evolución psicológica fueron los indicadores más significativos, no siendo así la evaluación social.⁸

Nacionales:

Damaso B; en el 2014, en Huánuco: Perú, realizaron un estudio de casos y controles pareado para edad, sexo y principal comorbilidad, y concurrente, con el objetivo de determinar el **EFFECTO DE LA PRÁCTICA DEL TAI CHI SOBRE LA CALIDAD DE VIDA RELACIONADA A LA SALUD Y FACTORES RELACIONADOS EN ASEGURADOS MAYORES DE 60 AÑOS DE LA RED ASISTENCIAL DE HUANUCO ESSALUD**. Los casos fueron asegurados mayores de 60 años que practicaron Tai Chi por lo menos 6 meses continuos, en una muestra de 49 pacientes para cada grupo de estudio. Resultados: Predominó el sexo femenino 72,89%, procediendo la mayoría de la ciudad y la convivencia con familiares más frecuentes 93,88%. El gran porcentaje de pacientes que practican el Tai-Chi lo realizan tres o más veces por semana. Las patologías asociadas como la diabetes mellitus, hipertensión arterial, asma bronquial, tuberculosis tratada, desordenes cerebrovasculares e insuficiencia renal crónica tienen uniforme y escasamente entre los practicantes y no practicantes del Tai-Chi. El 59,18% consumía medicamentos, constituyéndose la ingesta de dos o más el de mayor numero. Solo el 25,51% sufrió caídas en los últimos seis meses; sufriendo en su mayoría 16,33% una caída al mes. Identificándose en la movilidad un valor alto 59,18%, en el cuidado personal 96,94%, en las actividades cotidianas 88,78%, dolor/malestar 61,22% y la ansiedad/depresión 48,98%. Conclusiones: La práctica del Tai-Chi en los asegurados mayores de 50 años en la Red Asistencial de Huánuco ESSALUD, ha demostrado una mejor calidad de vida relacionada a la salud en el grupo que realiza esta actividad frente a los no practicantes. La práctica del Tai-Chi se ha asociado a la disminución de las caídas, disminución de la presión arterial sistólica, convivencia con familiares y disminución en el número de medicamentos. ⁹

Soto C; en el 2014, en Lima: Perú, realizó un estudio observacional, descriptivo, correlacional, comparativo, de tipo cuantitativo y de corte transversal, con el objetivo de determinar la **VALORACIÓN DEL EQUILIBRIO Y MARCHA EN LOS ADULTOS MAYORES QUE PARTICIPAN EN UN PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO, COMPARADO CON ADULTOS MAYORES QUE NO PARTICIPAN EN EL DISTRITO DE SAN JUAN DE LURIGANCHO**. En el presente trabajo de investigación realizó una evaluación a cada adulto mayor, empleando la Escala de Valoración del Equilibrio y Marcha de Tinetti modificada. Se realizó la evaluación a dos grupos: el primero conformado por 30 adultos mayores que participan en un programa de ejercicio físico y el segundo por 30 adultos mayores que no participan. Resultados: Hay mejores resultados del grupo que si participa comparado con el grupo que no participa del programa de ejercicio físico con excepción del equilibrio a la prueba del tirón y de pararse en los talones, donde hay un porcentaje mayor en requiere asistencia con 13,3% y 26,6% respectivamente. En el grupo que, si participa, obtiene mejores resultados en los adultos de 60 a 75 años, con excepción del equilibrio al pararse en talones, al inicio de la marcha y caminar sobre obstáculos, obtuvo mejores resultados en los adultos de 76 a 90 años; y en equilibrio mientras está sentado, al ponerse de pie, con pies lado a lado, y pararse en puntas obtuvieron los mismos resultados en las tres escalas. Al comparar a los adultos mayores entre 60 y 75 años se observa que obtienen mejores resultados el grupo que si participa; y en el equilibrio al levantarse, inmediato al ponerse de pie y al agacharse, los datos son iguales. En los adultos entre 76 a 90 años los datos son favorables en el grupo que participa. Conclusión: En ambos grupos el programa de ejercicio físico influye de manera positiva en el equilibrio y marcha de los adultos mayores, observando que tiene un efecto favorable en el pronóstico del estado general de salud. ¹⁰

Marcelo A, Valderrama G; en el 2014, en Trujillo: Perú, realizaron un estudio de tipo cuantitativo, no experimental, diseño analítico-comparativo, cuyo objetivo fue comparar el **NIVEL DE ESTRÉS EN ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE MEDICINA COMPLEMENTARIA DE ESSALUD QUE PRACTICAN TAI CHI, CON EL DE AQUELLOS QUE NO PRACTICAN, PERTENECIENTES AL HOSPITAL NIVEL I ALBRECHT**. La muestra estuvo constituida por un total de 98 adultos mayores de EsSalud, 49 realizan la práctica de Tai-Chi en los Círculos de Salud del Centro de Medicina Complementaria, EsSalud Trujillo (grupo estudio) y 49 que no practican Tai Chi (grupo control). Resultados: Los hallazgos permiten evidenciar que el 100% de adultos mayores que practican Tai Chi presentan un nivel de estrés leve; en cambio, los que no practican el 65,3% demostraron tener nivel de estrés moderado, seguido del 26,5% con nivel de estrés alto y sólo el 8,2% nivel de estrés leve. Demostrando que existe relación altamente significativa entre la práctica de Tai-Chi y nivel de estrés, siendo el nivel de estrés en los adultos que practican Tai-Chi menor que en los que no lo practican. Conclusiones: Se obtuvieron, que el 100% de adultos mayores que practican el Tai-Chi presentan un nivel de estrés leve. En cambio, los adultos mayores que no practican Tai-Chi, 63,3% demostraron tener un nivel de estrés moderado, seguido 26,5% alto y sólo 8,2% nivel de estrés leve.¹¹

Los estudios de investigación revisados sobre el tema de estudio, sirven de base para poder desarrollar con éxito la base teoría, así como la metodología propuesta; asimismo, es de suma relevancia para poder discutir con los hallazgos encontrados con mayor énfasis en cuanto a los antecedentes recopilados, así como las conclusiones y recomendaciones. Por ende, el Tai Chi muy beneficioso para la salud del adulto mayor en cuanto a lo físico, psicológico, social y espiritual.

II.b. Base teórica

ADULTO MAYOR

En la asamblea mundial sobre el envejecimiento, convocada por la Organización de las Naciones Unidas en Viena en 1982, se acordó considerar como adulto mayor a la población de 60 años y más. Posteriormente a los individuos de este grupo poblacional se dio el nombre de “adultos mayores” o términos como viejo, senecto, provector, vetusto, carcamal, gerántropo, entre otros.¹²

La Organización Mundial de la Salud (OMS), considera como adultos mayores a las personas, quienes tienen una edad mayor o igual de 60 años en los países en vías de desarrollo y de 65 años o más a quienes viven en países desarrollados. De acuerdo a la OMS las personas de 60 a 74 años son de edad avanzada, de 75 a 90 años son ancianas y mayores de 90 años son grandes viejos.¹³

La Organización Panamericana de la Salud (OPS), considera como personas adultas mayores, a aquellas que tienen 60 años de edad o más, teniendo en cuenta la esperanza de vida de la población en la región y condiciones en las que se presenta el envejecimiento. También considera adulto mayor a toda persona mayor de 65 años para los países desarrollados y de 60 para países en desarrollo.¹⁴

Mencionar a las personas adultas mayores es hacer referencia al envejecimiento natural e inevitable del ser humano, es un proceso dinámico, progresivo e irreversible, que intervienen conjuntamente factores biológicos, psíquicos, sociales y ambientales. Estos al trabajar en conjunto podrán incrementar la esperanza y calidad de vida de la persona; la cual se podrá ir logrando en la medida que las enfermedades se puedan prevenir o controlar.¹⁵

De acuerdo al Plan Nacional para las Personas Adultos Mayores (PNPAM), lo clasifican en: ¹⁶

Adulto mayor independiente o autovalente: Es la que es capaz de realizar las actividades de la vida diaria: comer vestirse desplazarse asearse bañarse, así como también es capaz de realizar las actividades instrumentales de la vida diaria, como cocinar, limpiar la casa, comprar, lavar, planchar, usar el teléfono, manejar su medicación, administrara su economía con autonomía mental.

Adulto mayor frágil: Es quien tiene alguna limitación para realizar todas las actividades de la vida diaria básica.

Adulto mayor dependiente o postrada (no autovalente): Es aquella que requiere del apoyo permanente de terceras personas. Tiene problemas severos de salud funcional y mental.

El término de adulto mayor es un término reciente que se le da a las personas que tienen más de 65 años de edad, también estas personas pueden ser llamados de la tercera edad, que ha alcanzado ciertos rasgos que se adquieren bien sea desde un punto de vista biológico (cambios de orden natural), social (relaciones interpersonales) y psicológico (experiencias y circunstancias durante su vida). Es por ello que, esta etapa de la vida es cuando se logra su consolidación final; y por ende se debe de poseer adultos mayores saludables, donde manifiesten todas sus experiencias vividas, con ello manifestar lo vivido a las posteriores generaciones, consejos o proyectos de vida, no aislándolos, excluyéndolos o rechazándolos; sino más bien insertarlos a la sociedad, haciendo de ellos personajes llenos de sabiduría, respeto, con una trayectoria lograda de su experiencia. ¹⁷

Algunas características sociodemográficas del adulto mayor son:

Distribución geográfica. - Es un indicador que detalla el lugar donde se encuentra ubicado las personas adultas mayores, ya sea geográficamente en el área urbana y rural, donde según su calidad de vida se ve más desmejorada; es decir, las zonas rurales muchas veces son más proclives que el envejecimiento sea más prematuro, en comparación a las zonas urbanas donde por el mismo estándar de vida las hacen más proclive a que su envejecimiento sea más saludable, por el mismo ritmo de vida de la ciudad, donde existen los medios suficientes para prevenir las enfermedades, así como tratar las enfermedades degenerativas propias de la edad. ¹⁸

Edad y sexo. - Es un indicador que refleja el comportamiento de la etapa de vida de los adultos mayores según su género, donde los varones tienden a vivir menos que las mujeres, es allí donde se ve mayormente a más viudas que viudos en esta sociedad.

Grado de instrucción. - Es un indicador que refleja la formación realizada durante su etapa de vida de la persona adulta mayor, su educación, primaria, secundaria, técnica y superior; es decir, su logro estudiantil ya sea de niveles colegiales, universitarios; e incluso formación de postgrado en la cual la persona adulta mayor logro consolidar durante toda su vida intelectual y laboral.

Estado civil. – Es un indicador que refleja lo acontecido con su condición de vida marital o de soltería; es decir, se manifiesta por ser solteros, casados, convivientes, viudos y divorciados; es allí donde se forma la familia, se consolidan lazos familiares, de primos, hermanos, tíos, etc.; el estado civil en la sociedad va regida por aquellos momentos en las que la persona vivió etapas de soltería, enamoramiento, noviazgo, y matrimonio e incluso divorcio.

Las características físicas, orgánicas, psicológicas (a nivel intelectual y a nivel personal), y sociológicas que se presentan en la etapa de vida del adulto mayor son las siguientes:

Características físicas y orgánicas. De igual forma, dentro de un mismo organismo, no todos los órganos o sistemas van a envejecer al mismo tiempo, por lo que no podemos esperar en nuestros mayores que compartan las mismas características. Aparecen una serie de modificaciones degenerativas que suponen un elevado riesgo para las personas ya que pueden conducir a estados de aislamiento, confusión y disminución del equilibrio.¹⁹

Características psicológicas. Dependen de la vida que ha llevado el adulto mayor; es decir, de acuerdo a lo vivido por ellos, de este modo pueden afrontar esta etapa de vida sin problemas, sin embargo, cuando los adultos mayores viven problemas en su vida, en el futuro se reflejará con problemas de adaptación; por ende, este período de vida disminuye la parte intelectual, su parte de retención de memoria se ve disminuida; asimismo, su estabilidad mental queda retraída en algunos casos, la parte psicológica debe cultivarse para que ellos no pierdan su estabilidad emocional, y tampoco caer en angustia, tristeza, ansiedad y depresión; ya que muchas veces por la edad propia se sienten muy tristes; desvalidos, por el simple hecho de estar en la etapa final de su existencia, en ellos se deben de trabajar para reforzar su mente.²⁰

Características sociológicas. En la actualidad, la jubilación conlleva una carga negativa de orden económica, social y psicológica, que muchos implicados no resisten, dando lugar a cuadros de ansiedad y angustia. Es por ello, que el pasatiempo debe ser de fortificante en los mayores es extenso y deberían llenarse con actividades con sentido existencial y de aprendizaje.²¹

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

La Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que la actividad física es aquella demanda de movimientos corporales, con la puesta en marcha de ejercicios de la propia vida, como caminar, saltar, ir de un lado a otro, viajar en bicicleta, nadar, hacer los quehaceres del hogar, que trae consigo un bienestar individual, grupal, ya sea de acuerdo a como lo realicen de manera diaria regular; es decir, la frecuencia depende para que se logren los frutos para mantenerse en forma saludable durante toda su vida.²²

La Asamblea Mundial de la Salud, acordó unánimemente reducir de manera progresiva el deterioro de la salud de las personas, por no participar en actividades físicas o ejercicios de manera frecuente; es decir, reduciendo en un 25% la mortalidad en edades muy jóvenes por carecer de la práctica de actividades físicas, por ende, aconseja hacer deportes, ejercicios de manera frecuente media hora al día para que de esta manera se puedan lograr grandes beneficios a corto y largo plazo para su salud.²³

La inactividad física en el adulto mayor conlleva a que presenten problemas de salud como son la aparición de enfermedades crónicas y degenerativas, propias de la edad; es decir, las carencias de la actividad física producen en el adulto mayor la generación de enfermedades como son la temible diabetes, hipertensión arterial, osteoporosis, artritis, arritmias, artritis, e inclusive el cáncer por la infrecuencia de hacer ejercicios.²⁴

La inmovilidad o inactividad en el adulto mayor condicionan a que se presenten daños irreversibles en su calidad de vida, trayendo consigo que su envejecimiento sea no saludable, más bien el deterioro de su capacidad funcional será muy progresiva.²⁵

TAI-CHI

De origen chino, Tai Chi es un arte marcial milenario oriental; Según la Comisión de Deportes China el Tai Chi en 1956 se estableció una secuencia de 24 Pekín (Beijing) o Continental con el objetivo de normalizar y popularizar el Tai Chi, donde se hace énfasis a los movimientos representativos de la naturaleza; es decir, es una técnica donde se practica de manera grupal en áreas donde se respire naturaleza; es un ejercicio de espiritualidad, donde la mente y el cuerpo se ven armonizados para lograr dar beneficio a quienes lo practican en la parte física, psicológica, espiritual y social, ayuda a fortalecer la independencia, eleva su autoestima, mejora la calidad de vida del adulto mayor. ²⁶

Este arte marcial consiste en un ejercicio de meditación en cuanto al movimiento corporal de forma armoniosa, articulada, suaves, relajados, donde la mayoría de adultos mayores ven mejorados su estado de salud en todo el ámbito corporal, manifestándose con grandes progresos a nivel cognitivo, social, espiritual, y es allí donde esta forma de movimientos dan fruto para que las personas adultas mayores afronten de manera sana un envejecimiento saludable, carentes de enfermedades asociadas, entre otros. ²⁷

Las características de la práctica del Tai-Chi son cultivar la mente sana y el cuerpo sano, debe hacerse con suma suavidad y ligereza hacen de este deporte a canalizar la energía que será provista de grandes beneficios, la fuerza está hecha para que los movimientos sean sincronizados, con ayuda de una meditación profunda al realizarlos, el equilibrio crea estabilidad o control de movimientos, la fluidez trae consigo que la rutina sea progresiva manteniendo una continuidad en los ejercicios, la lentitud es vital para que sea una meditación espiritual, donde el ejercicio físico acarrea grandes

beneficios para los adultos mayores, y la diversidad de los ejercicios son movimientos armónicos, suaves y ligeros son un gran beneficio para los adultos mayores a nivel hospitalario. ²⁸

Los efectos de la práctica del Tai-Chi, en los adultos mayores son:

Sistema Nervioso. La práctica del Tai Chi fortalece en los adultos mayores la parte del cerebro, es allí donde se fortalecerá la concentración, memoria, la parte cognitiva, previniendo la aparición de la temible alzheimer a temprana edad, así como la angustia, tristeza, soledad, ansiedad, depresión, y trastornos del cerebro. ²⁹

Sistema Respiratorio. Fortalece la parte respiratoria, donde este movimiento corporal acarrea que las frecuencias de los movimientos ayuden a que el organismo del adulto mayor se vea fortificada con la ingesta de aire, que animaran a que se oxigénese el cerebro, mejorando la capacidad circulatoria y pulmonar.

Sistema Cardiovascular. Un gran beneficio de la práctica del Tai Chi es la fortificación del sistema cardiaco, donde esta área se ve tonificada para que de esta manera la parte circulatoria se vea más energizada trayendo consigo que el adulto mayor adquiera más oxigenación ayudando a que sea más fluido y armonioso.

Sistema Locomotor. Contribuye a que el organismo se vea más tonificado haciendo de ello que el organismo sea más activo en la parte de las articulaciones y sistema musculo esquelética.

Sistema Hormonal. Este ejercicio es muy beneficioso para las personas con diabetes ya que mantiene las cantidades normales de la glucosa e insulina, y glándulas suprarrenales del organismo.

Sistema Digestivo. Estos movimientos son muy beneficios en la

parte abdominal, baja del cuerpo, donde convergen órganos que ayudan a que el organismo sea más saludable, disminuyendo el colesterol, haciendo que la flora intestinal sea más fortalecida.

BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL TAI-CHI EN LA SALUD

Beneficios en la capacidad física

Los beneficios del Tai-Chi son enormes siendo muy utilizados para mejorar su calidad de vida en el aspecto físico, fortaleciendo con ello la parte musculo esquelética, así como harán del adulto mayor sea una persona con capacidad funcional, que sus articulaciones sean saludables, harán de ellos personas con amplios dotes de vitalidad en su tonicidad, vitalidad, fortaleciendo en el adulto mayor su aspecto corporal, brindando un bienestar en cuanto a sus posturas adecuadas, este será más ágil, más elocuente, provisto de mejoramiento corporal, haciendo gala de una buena salud .³⁰

Con ello, procurará una sensación de plenitud y bienestar en todo el cuerpo, en la parte respiratoria, circulatoria, digestiva, entre otros; los adultos mayores verán cómo su parte locomotora se ve favorecida con independencia, agilidad para hacer las cosas, mejorará su equilibrio, habilidades y destrezas para vivir, con un estado funcional lleno de aportes muy buenos para el organismo.³¹

Los beneficios del Tai-Chi, en la calidad de vida en la dimensión física son las siguientes:³²

- Mayor estabilidad y equilibrio en los pies
- Control del peso corporal
- Flexibilidad en las articulaciones o músculos
- Su estado de alerta es activa y ágil

- Se reduce el riesgo de caídas
- Reduce y controla la presión arterial alta o glucosa
- Fortalece la salud cardiovascular, respiratoria y digestiva
- Estimula el buen funcionamiento del sistema inmunológico

Beneficios en la capacidad psicológica

La práctica correcta y continuada de Tai-Chi conduce a que los adultos mayores se vean menos abrumados por el temible estrés, ya que trae consigo que este se encuentre con suma serenidad, calma, haciendo de ellos personas más útiles, con afrontamiento positivo en el aspecto emocional conllevándolos a ser capaces de mejorar su calidad de vida, en cuanto al aspecto psicológico, los hace más fortalecidos para soportar la ansiedad y la depresión. ³³

Ejercita la capacidad de concentración, ayuda a combatir la ansiedad, fortalece la función cardiovascular y respiratoria, mejora la función del sistema digestivo, fortalece todas las articulaciones y músculos, ayuda a lograr una aptitud armónica del entorno, lo cual se manifiesta a través de una apariencia jovial, calmada y juvenil. Por otro lado, cabe destacar que la edad cronológica de las personas no es un impedimento para la realización de cualquier disciplina o actividad física, donde lo más importante sea mejorar su salud significativamente, y obtengan una mejor calidad de vida.

Los beneficios del Tai-Chi, en la calidad de vida en la dimensión psicológica son las siguientes: ³⁴

- Eleva su autoestima al sentirse seguro de sí mismo
- Mejora su imagen corporal o apariencia física
- Aumenta su capacidad de concentración o memoria
- Afronta de manera positiva el estrés e insomnio

- Sabe controlar sus emociones o angustias
- Tiene un sueño profundo y duerme más horas
- Realiza una siesta después del almuerzo
- Disminución del consumo de medicamentos
- Afronta con resignación la pérdida de un ser querido

Beneficios en la capacidad social

Se ha comprobado que los adultos mayores que mantienen una vida social activa tienen mejor memoria que aquellos que han renunciado a salir con amigos o realizar algún otro tipo de actividad social. Además de los beneficios intelectuales de esta actividad, se ha comprobado que existen otras conductas que ayudan a mantener una mejor salud, relacionadas con la actividad física.³⁵

Son muchas las actividades que se pueden realizar con otras personas, pero, sin duda, una de las que más beneficios supone en cualquier edad, es el ejercicio físico. A todo ello, la práctica del Tai Chi trae consigo que la persona se vuelva más sociable, porque se practica de forma grupal, estos movimientos son muy relajantes, rehabilitantes, donde la persona adulta mayor es comunicativa, expresiva, alegre, jovial; es decir, presentar un comportamiento para poder desenvolverse amigablemente y saludablemente.

La práctica habitual del tai Chi en los adultos mayores acarrea a que ellos manifiesten habilidades sociales, ya que los movimientos corporales son muy cargados de meditación, espiritualidad, donde convergen efectos que conllevan a que el organismo desarrolle su parte afectiva sea más dotada de sentimientos de amistad, más dispuesto a asistir a reuniones sociales, de esparcimiento, y por ende, su vida se vea más beneficiada en su calidad de vida.

Los beneficios del Tai-Chi, en la calidad de vida en la dimensión social son las siguientes:

- Se ha vuelto más comunicativo con los demás
- Se ha vuelto más sociable o amistoso con los demás
- Asiste a reuniones sociales o recreativas

ENFERMERÍA Y TERAPIA ALTERNATIVA “TAI-CHI”

Los profesionales de enfermería tienen frente a sí una oportunidad única de cuidado integral y centrado en la persona, gracias a la creciente incorporación de Terapia Alternativa y Complementaria (TAC), en el proceso de cuidado convencional. Para ello, deben comprender todos los aspectos de este tipo de terapias, de manera de poder promover de manera efectiva las TAC para el mejoramiento del bienestar y calidad de vida de las personas.³⁶

Las terapias alternativas y complementarias invitan a la práctica del cuidado centrado en la persona, en donde el terapeuta logra observar la realidad desde la perspectiva del consultante y comprender la experiencia del proceso de cuidado existente en cada persona. Además, conceptos transversales como cuidado alternativo y complementario, el concepto de bienestar y de autocuración, son componentes del cuidado que invitan a la consideración del individuo como ser único que trae consigo su universo particular, su modelo de creencias, sus expectativas, intereses, necesidades y capacidades de autocuidado.

El Tai-Chi es una excelente herramienta de cuidado preventivo y terapéutico, que desafían al profesional a invertir en nuevos conocimientos y competencias interesantes para la sociedad. Cada día las personas requieren y solicitan sentirse cuidadas por manos

expertas, centradas en su individualidad particular. Finalmente, resulta necesario apoyar y fortalecer estudios en torno a esta área del cuidado, pues brinda grandes satisfacciones y permite vislumbrar en forma incipiente su contribución en el proceso de cuidado de la persona. La validación científica, entonces, permitiría alcanzar escenarios diversos y contribuir al mejoramiento de la salud, bienestar y promoción del autocuidado de la comunidad.

NOLA PENDER

La Promoción de Salud para el adulto mayor debe dirigirse a reducir las insuficiencias que pueden incidir en el estado de salud actual y asegurar la igualdad de oportunidades para el desarrollo del potencial de cada individuo y del grupo social. Para lograr este objetivo, las personas tienen que ser capaces de asumir el control de todo lo que determine su estado de salud, identificar y realizar sus aspiraciones, satisfacer sus necesidades y cambiar o adaptarse adecuadamente al medio.³⁷

Siendo la salud, un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia, es de importante valor destacar que, dentro del contexto de la promoción de la salud, ésta ha sido entonces, considerada no como un estado abstracto sino como un medio para llegar a un fin, como un recurso para la vida diaria y no como el objetivo de la vida. Así pues, la promoción de la salud, es considerada como una piedra angular de la atención primaria y la función básica de la salud pública, siendo esta actividad cada vez mayormente reconocida por su costo-eficacia, las cuales permiten la reducción de la carga de morbilidad, mitigando el impacto social y económico de las enfermedades.

Igualmente, es significativo tener en cuenta que la atención de la

salud de los adultos y adultos mayores, está basada en ayudar a mantener un comportamiento saludable, promover su bienestar y salud general, en dadas circunstancias, otorgarles cuidados continuos y/o necesarios que abarquen amplias posibilidades de posibles enfermedades; es por esto, que se deben tener en cuenta ciertas opciones para que estas personas en asuntos como la dieta, ejercicio físico se relaciona con la reserva cardiorrespiratoria, fuerza muscular, composición corporal y flexibilidad.

II.c. Hipótesis

Hipótesis Global

Los beneficios de la práctica del Tai-Chi son altos en la salud del adulto mayor que asiste al Programa de Actividad Física de la Municipalidad de Comas – 2016.

Hipótesis Derivadas

Los beneficios de la práctica del Tai-Chi son altos en la salud del adulto mayor del Programa de Actividad Física, en relación a la capacidad física, capacidad psicológica y capacidad social.

II.d. Variable

Beneficios de la práctica del Tai-Chi en la salud del adulto mayor

II.e. Definición operacional de términos

Beneficios de la práctica del Tai-Chi en la salud del adulto mayor. Es un arte marcial milenario que aporta grandes beneficios en la capacidad física, psicológica y social, en los adultos mayores

del Programa de Actividad Física de la Municipalidad de Comas.

Tai-Chi. Es un arte marcial milenario con fines terapéuticos basado en el equilibrio físico y psíquico; con movimientos con lentitud, flexibilidad, circularidad, continuidad, suavidad, firmeza y armonía.

Adulto mayor. Son aquellas personas que tienen más de 65 años de edad, que ha alcanzado la cúspide de su desarrollo tanto físico, psicológico y social; y por ende comienza el período de declive.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

III.a. Tipo de estudio

El presente estudio fue de enfoque cuantitativo porque permitieron la medición de la variable en términos numéricos, el método que se utilizó fue descriptivo porque determinó el comportamiento de la variable del estudio sobre los beneficios de la práctica del Tai-Chi en la salud del adulto mayor que asiste al Programa de Actividad Física de la Municipalidad de Comas, de corte transversal porque se realizó en un determinado tiempo y espacio.

III.b. Área de estudio

El presente estudio se realizó en la Municipalidad de Comas, se encuentra ubicado en la Av. España, Plaza de Armas S/N Km. 11, cuyo alcalde es el abogado Miguel Ángel Saldaña Reátegui, donde se desarrolla el Programa de Actividad Física del “Tai-Chi” de la Municipalidad de Comas, el objetivo es promover la participación de los adultos mayores a una vida activa y saludable, brindar mejores servicios de promoción de la salud, brindar un espacio apropiado para que aprendan y compartan nuevas experiencias de vida y promover un conjunto de actividades de entretenimiento, que posibilitan su crecimiento individual y social; y por ende brindar una mejor calidad de vida a los adultos mayores de Comas. El programa tiene inscrito a 50 adultos mayores que realizan la práctica del Tai-Chi, con un profesor especializado en dicha técnica física oriental, quienes se ejercitan en los parques aledaños a través de movimientos relajantes y armoniosos que combinan la respiración y la concentración mental.

III.c. Población y muestra

La población estuvo conformada por 50 adultos mayores que asisten al Programa de Actividad Física del “Tai-Chi” de la Municipalidad de Comas (N = 50). Asimismo, la muestra estuvo conformada por la totalidad de la población (n = 50), por ser una población pequeña; es decir, (N < 100); por ende, se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia de la investigadora.

Criterios de inclusión:

- Adultos mayores que asisten al Programa de Actividad Física del “Tai-Chi” de la Municipalidad de Comas.
- De ambos sexos y autovalentes.
- Adultos mayores de 60 a más años.
- Adultos mayores que acepten participar voluntariamente en el estudio, previo consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Adultos mayores que no asisten regularmente al Programa de Actividad Física del “Tai-Chi” de la Municipalidad de Comas.
- Personas menores de 60 años.
- Adultos mayores que voluntariamente no acepten participar del estudio.
- Adultos mayores que no asistan el día de la aplicación del instrumento.

III.d. Técnica e instrumento de recolección de datos

La técnica para la obtención de datos que se utilizó fue la encuesta y como instrumento un cuestionario tipo Escala de Likert sobre los beneficios de la práctica del Tai-Chi en la salud del adulto mayor,

que se les brindó a los participantes del estudio; el cual constó de introducción, instrucciones, datos generales como edad, sexo, estado civil, nivel de estudios, y ocupación; y los datos específicos de la variable de estudio (20 ítems); capacidad física (08 ítems), capacidad psicológica (09 ítems), y capacidad social (03 ítems).

La validez del instrumento se hizo con la prueba de concordancia de juicio de expertos (Mag. Evelin Valenzuela; Mag. Jose Osorio; Lic. Edith Herrera), en donde se consultaron a profesionales de experiencia y amplios conocimientos en el tema, se les pidió su opinión respecto al instrumento para que hicieran las correcciones debidas de acuerdo a sus criterios a través de la Tabla Binomial.

La confiabilidad del instrumento se realizó mediante la aplicación de una prueba piloto a 10 adultos mayores de otra institución de salud con las mismas características del estudio; para de esta manera calcular el Coeficiente Alfa de Cronbach; es decir, si se sitúa dentro de los rangos de aceptabilidad entre $(0.70 < \alpha > 1)$.

III.e. Diseño de recolección de datos

Para el diseño de la recolección de datos del presente estudio de investigación se inició de la siguiente manera:

Se gestionó el permiso a través de una carta de presentación dada por la Universidad Privada San Juan Bautista, dirigida al Jefe del Programa de Actividad Física del “Tai-Chi” de la Municipalidad de Comas, abogado Miguel Ángel Saldaña Reátegui, adjuntando el resumen del proyecto aprobado por la universidad, a fin de brindar todas las facilidades para poder desarrollar con éxito el estudio.

Seguidamente se gestionó el permiso para la realización de la recolección de datos coordinando con el Jefe del Programa de

Actividad Física del “Tai-Chi” de la Municipalidad de Comas, para poder captar a la población objetivo de los participantes previo consentimiento informado de los adultos mayores. Finalmente, una vez obtenido el permiso, se procedió a establecer la fecha del cronograma de recolección de datos para la aplicación del instrumento con una duración de 20 a 30 minutos.

III.f. Procesamiento y análisis de datos

Para el procesamiento y análisis de datos se procesaron los datos a través de análisis estadísticos, conteo de datos a través de la tabulación, luego estos fueron representados en gráficos a través del programa Microsoft Excel 2016, y el Programa Estadístico SPSS versión 24. Posteriormente, a ello se hizo el análisis e interpretación de los resultados, así como la discusión en base al marco teórico, las conclusiones y recomendaciones dadas.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

IV.a. Resultados

TABLA 1

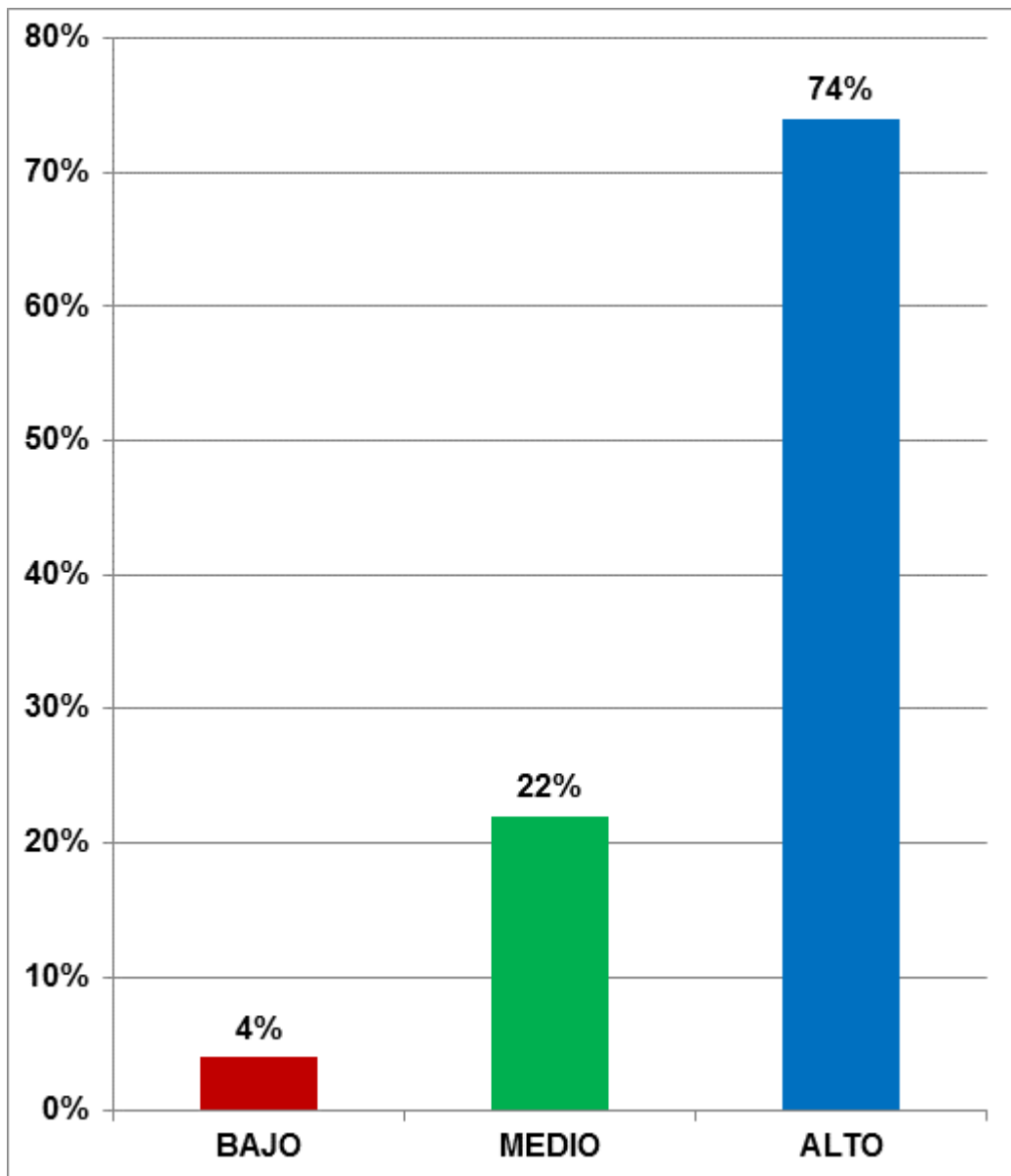
**DATOS GENERALES DEL ADULTO MAYOR QUE ASISTE AL PROGRAMA
DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA MUNICIPALIDAD DE COMAS
SETIEMBRE 2016**

DATOS GENERALES	CATEGORÍA	N°	%
EDAD	60 a 69 años	36	72
	70 a 79 años	12	24
	80 a más años	02	04
SEXO	Masculino	22	44
	Femenino	28	56
ESTADO CIVIL	Soltero(a)	04	08
	Casado(a)	26	52
	Conviviente	13	26
	Divorciado(a)	04	08
	Viudo(a)	03	06
NIVEL DE ESTUDIOS	Primaria	04	08
	Secundaria	24	48
	Técnico	14	28
	Superior	08	16
OCUPACIÓN	Dependiente	22	44
	Independiente	28	56
TOTAL		50	100

Los adultos mayores que asisten al Programa de Actividad Física de la Municipalidad de Comas, 72% (36) tienen edades comprendidas entre los 60 a 69 años, 56% (28) son mujeres, 52% (26) son casados, 48% (24) con estudios de secundaria, y 56% (28) son independientes.

GRÁFICO 1

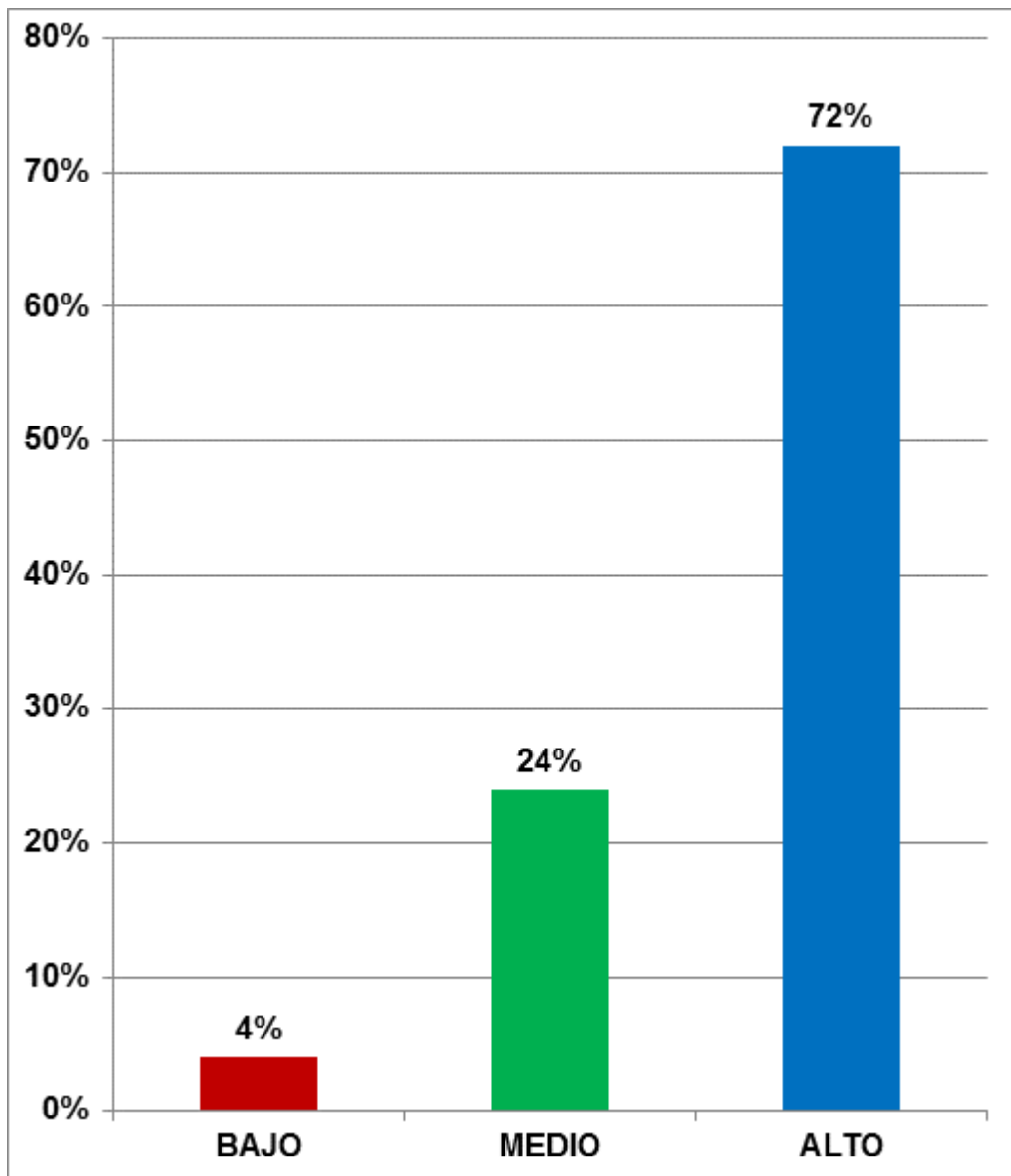
BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL TAI-CHI EN LA SALUD DEL ADULTO MAYOR QUE ASISTE AL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA MUNICIPALIDAD DE COMAS SETIEMBRE – 2016



Los beneficios de la práctica del Tai-Chi en la salud del adulto mayor, 74% (37) es alto, 22% (11) es medio y 4% (02) es bajo.

GRÁFICO 2

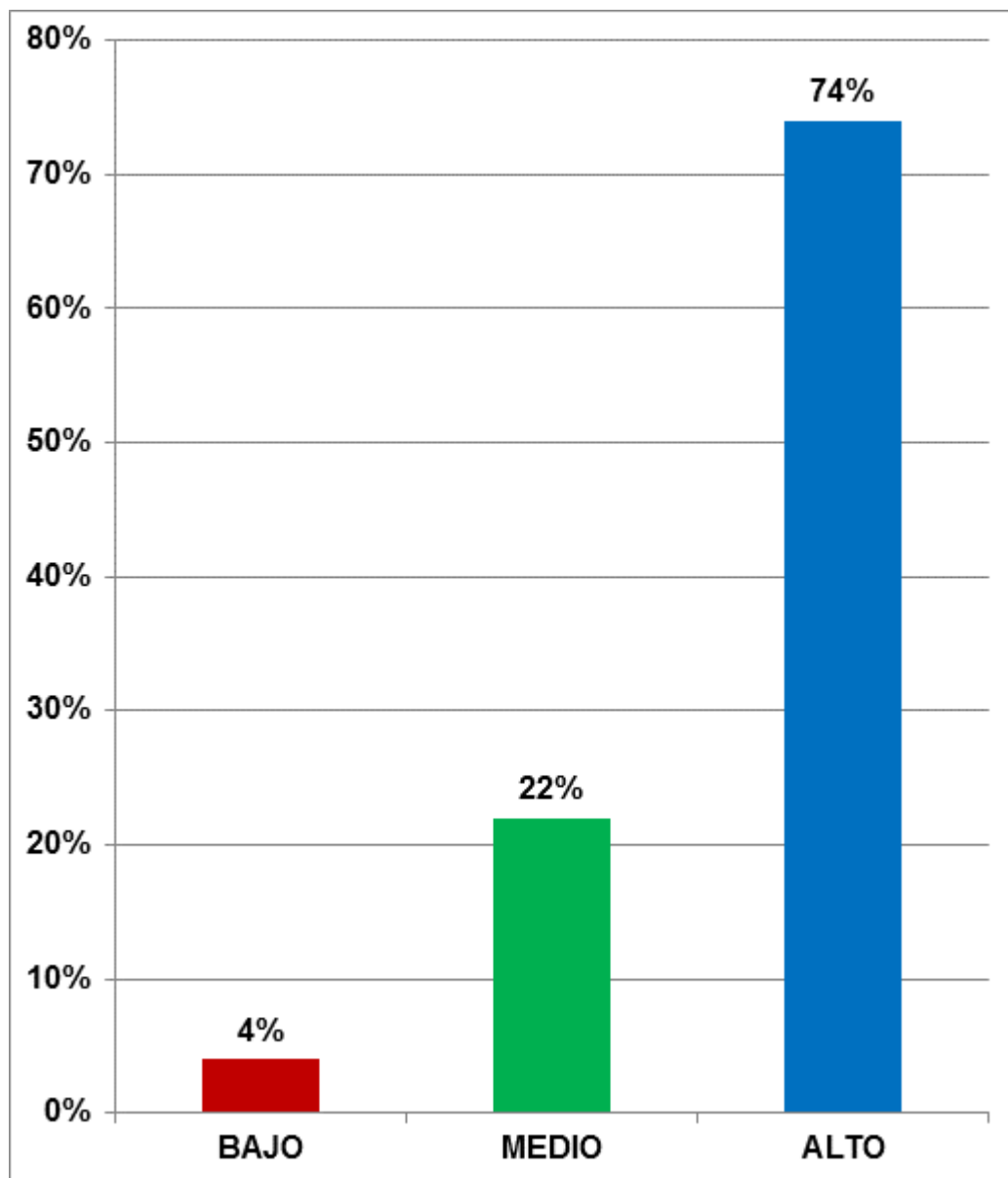
BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL TAI-CHI EN LA CAPACIDAD FÍSICA DEL ADULTO MAYOR QUE ASISTE AL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA MUNICIPALIDAD DE COMAS SETIEMBRE – 2016



Los beneficios de la práctica del Tai-Chi en la capacidad física del adulto mayor, 72% (36) es alto, 24% (12) es medio y 4% (02) es bajo.

GRÁFICO 3

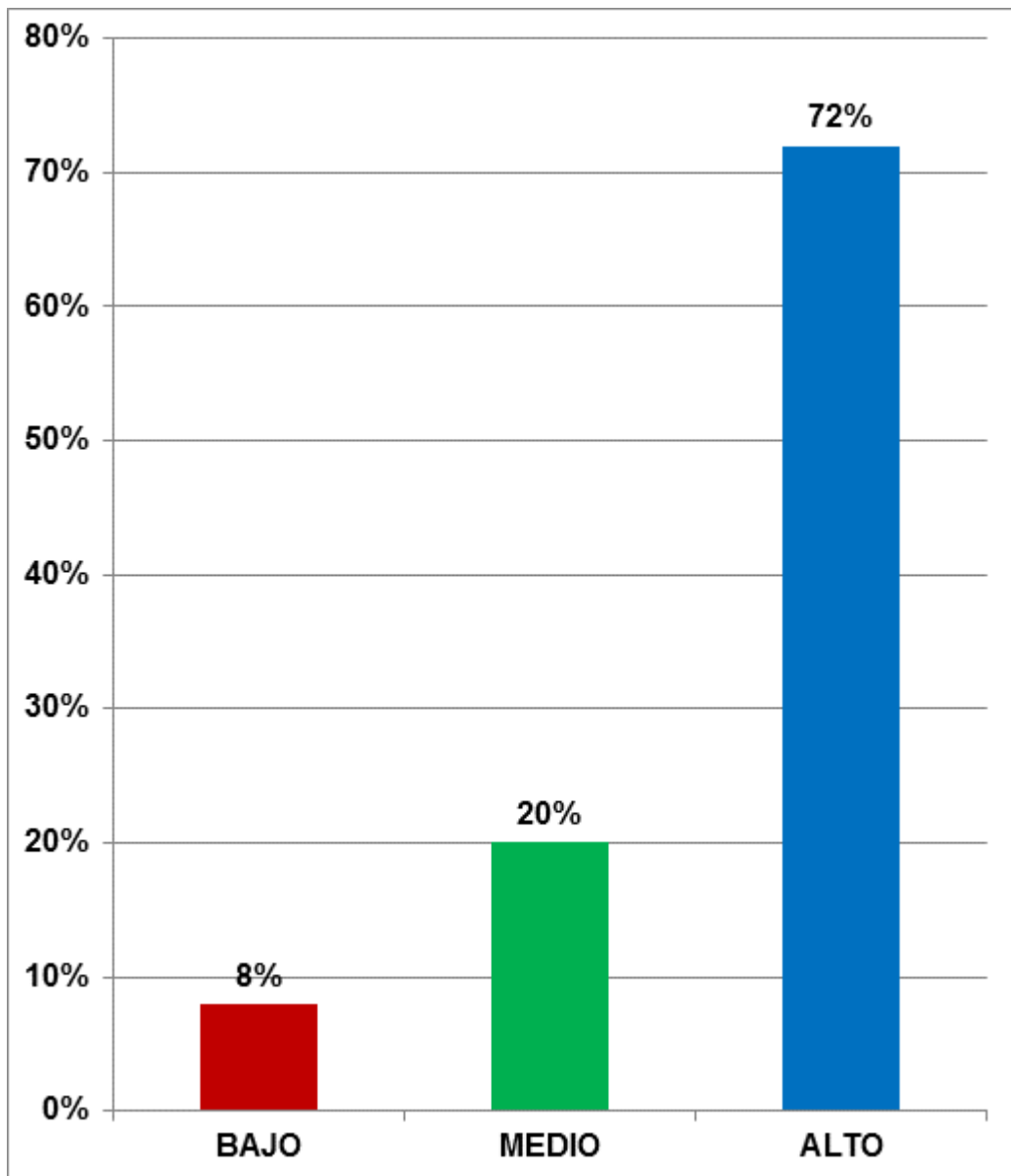
BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL TAI-CHI EN LA CAPACIDAD PSICOLÓGICA DEL ADULTO MAYOR QUE ASISTE AL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA MUNICIPALIDAD DE COMAS SETIEMBRE – 2016



Los beneficios de la práctica del Tai-Chi en la capacidad psicológica del adulto mayor, 74% (37) es alto, 22% (11) es medio y 4% (02) es bajo.

GRÁFICO 4

**BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL TAI-CHI EN LA CAPACIDAD SOCIAL DEL ADULTO MAYOR QUE ASISTE AL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA MUNICIPALIDAD DE COMAS
SETIEMBRE – 2016**



Los beneficios de la práctica del Tai-Chi en la capacidad social del adulto mayor, 72% (36) es alto, 20% (10) es medio y 8% (04) es bajo.

IV.b. Discusión

El participante del estudio manifiesta que los beneficios de la práctica del Tai-Chi en su salud: en cuanto a la capacidad física, psicológica y social. Indicando que su estado de alerta, equilibrio, flexibilidad, riesgo de caídas, control de la hipertensión, reduce la glucosa, eleva su autoestima, ha mejorado. Además, se ha vuelto más sociable, disminuyeron el consumo de medicamentos y han fortalecido su salud cardiovascular, respiratoria y digestiva.

Al respecto, el estudio de Ávila y García ⁶; presentaron hallazgos coincidentes donde la práctica continua de ejercicio en los adultos mayores mejoró la funcionalidad e independencia, como también fue benéfico para el estado de ánimo y la calidad de vida del adulto mayor, esto ayudará a conservar y/o recuperar la funcionalidad.

El Tai-Chi consiste en una serie de movimientos elaborados que se realizan de manera lenta y fluida, que busca la relajación y la armonía entre cuerpo, mente y espíritu, se utiliza para mejorar la calidad de vida, física, psicológica y social. Dentro de los principios se encuentran los movimientos suaves, de forma natural, relajada, fluida y, a la vez, lenta. El cuerpo debe estar relajado y moviéndose lentamente, sintiendo cómo corre la energía, llevando la fuerza hacia el movimiento con el propósito de mejorar su salud.

Por todo ello, los profesionales de enfermería su rol es de intervenir en el cuidado al adulto mayor a fin de proporcionar actividades físicas saludables que les permitan aumentar su estabilidad física, psicológica y social; minimizar y compensar las pérdidas de salud, así como las limitaciones relacionadas con la edad, de esta manera proveer comodidad durante los eventos de angustia y debilidad.

Los beneficios de la práctica del Tai-Chi en la capacidad física del

adulto mayor, 72% es alto, 24% medio y 4% bajo. El mayor porcentaje de adultos mayores refieren que después de la práctica del Tai-Chi han presentado muchas mejoras en cuanto al control del peso corporal, mayor flexibilidad en las articulaciones o músculos, su estado de alerta es más activa y ágil, se ha reducido riesgo de caídas, mantiene controlado la presión arterial y glucosa, le ha fortalecido la salud cardiovascular, respiratoria y digestiva.

Asimismo, Damaso ⁹; presentó hallazgos coincidentes donde la práctica del Tai-Chi en los asegurados adultos mayores asisten al programa de actividad física ha demostrado una mejor calidad de vida relacionada a la salud en el grupo que realiza esta actividad frente a los no practicantes; se ha asociado a la disminución de las caídas, disminución de la presión arterial sistólica, convivencia con familiares y disminución en el número de medicamentos.

En cuanto a la capacidad física, la práctica del Tai-Chi, retrasa la disminución cardiorrespiratoria en personas mayores, aumenta la relajación corporal, disminuye la hipertensión, controla la glucosa, eleva la independencia funcional, disminuye la depresión, aumenta la densidad ósea y evita las caídas. Además, mejora la función del sistema digestivo, les fortalece las articulaciones y los músculos, que le ayuda a lograr una aptitud armónica con el entorno, lo cual se manifiesta a través de una apariencia jovial, y calmada.

El rol de la enfermera en la práctica del Tai-Chi es ayudar a los adultos mayores a conservar su salud, con práctica de actividades físicas efectivos que permitan a éste alcanzar el bienestar físico, psicológico, social y espiritual. Por ende, se pretende disminuir los efectos colaterales y costos en adultos mayores con tratamientos farmacológicos crónicos al reducir el consumo de medicamentos.

Los beneficios de la práctica del Tai-Chi en la capacidad psicológica del adulto mayor, 74% es alto, 22% medio y 4% bajo. El mayor porcentaje de adultos mayores refieren que después de la práctica del Tai-Chi han elevado su autoestima al sentirse muy seguros de sí mismo, mejoran su imagen corporal o apariencia, afrontan el estrés e insomnio, saben controlar sus emociones o angustias, tienen un sueño profundo y duermen más horas, hacen siesta a menudo, y han disminuido el consumo de medicamentos.

El estudio de Silva, Pérez, Fernández y Tovar ⁷; presentaron hallazgos coincidentes donde la aplicación del arte del Tai Chi en los adultos mayores proporciona beneficios importantes en el balance y la capacidad cognoscitiva del adulto mayor, que genera un avance en su independencia y mejora su capacidad funcional por lo que se podría recomendar como una alternativa terapéutica en el área neuro-rehabilitación para las personas que lo practican.

En relación a la capacidad psicológica, la práctica del Tai-Chi, presenta efectos beneficiosos contra el estrés, genera serenidad y tolerancia, le eleva su autoestima y se sientan más seguros y bastantes comunicativos; ejercita la capacidad de concentración, ayuda a combatir la ansiedad. Asimismo, beneficia en el descanso y sueño, les ayuda a dormir mejor y le alivia el insomnio. Por todo ello, les ayuda por medio de ejercicios relajantes, de movimientos lentos y respiración profunda que no tienen efectos secundarios y les ayuda a tener un descanso y sueño saludable.

De allí la importancia que la enfermera reflexione en la necesidad de aprender, poner en práctica e investigar en relación a este tipo actividad física del Tai-Chi, para ser instrumentos de cambios, con ello poder fomentar la promoción de la salud, la prevención y control de los factores de riesgo que afecten la salud integral.

Los beneficios de la práctica del Tai-Chi en la capacidad social del adulto mayor, 72% es alto, 20% medio y 8% bajo. El mayor porcentaje de adultos mayores refieren que después de la práctica del Tai-Chi han presentado muchas mejoras ya que se han vuelto más comunicativos con los demás de su entorno. Asimismo, un considerable porcentaje de ellos mencionan que se han vuelto más sociables o amistosos con las demás personas de su entorno.

Al respecto Roque, Tura, Torres y Medina ⁸; presentaron hallazgos coincidentes donde la práctica del Tai Chi logró mantener la compensación del adulto mayor con enfermedades crónicas sin repercutir estas en la realización de las actividades de la vida diaria, los adultos mayores son más independientes, activos para realizar actividades sociables y recreativas de la vida diaria.

Respecto a la capacidad social, la práctica del Tai-Chi, en las personas adultos mayores mantiene una vida social activa con mejor memoria (disfrutar del tiempo libre). La tendencia a favor de una vejez activa procura que conserve su independencia, su libertad de acción y su iniciativa, de manera que sea capaz de elegir el mayor número de opciones en su vida, sin desconocer la realidad que es menos capaz de ejercer su independencia; por ende, se vuelve una persona socialmente activa y saludable.

Los profesionales de enfermería deben abordar el uso y aplicación de las diversas terapias alternativas como el Tai-Chi, en el cuidado de la salud de los adultos mayores; es decir, mediante la práctica del mismo ejerce un beneficio para controlar el nivel de estrés que experimentan, esta práctica genera respiraciones profundas y rítmicas que acompañadas de movimientos suaves y armonizados, facilita la nivelación de sustancias que favorecen la relajación por efecto de la práctica periódica de esta técnica china.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

V.a. CONCLUSIONES

- Los beneficios de la práctica del Tai-Chi en la dimensión general son altos en la salud del adulto mayor que asiste al Programa de Actividad Física de la Municipalidad de Comas. Por lo tanto, se acepta la hipótesis de investigación.
- Los beneficios de la práctica del Tai-Chi según dimensiones son altos en la salud del adulto mayor en relación a la capacidad física, capacidad psicológica, y capacidad social. Por lo tanto, se acepta la hipótesis de investigación.

V.b. RECOMENDACIONES

- La Municipalidad de Comas, fomente la práctica del Tai-Chi en los adultos mayores para favorecer un estilo de vida saludable en el aspecto físico, psicológico, emocional, espiritual, y social, repercutiendo en una mayor calidad de vida.
- Las universidades tanto nacionales como privadas a nivel nacional se implemente talleres sensibilizadores dirigidos a los profesionales de enfermería sobre el rol educativo de la práctica progresiva y sostenible del Tai-Chi; dirigidos a los adultos mayores a fin de propiciarles un envejecimiento saludable.
- Continuar con la realización de estudios similares sobre los beneficios de la práctica del Tai-Chi en los adultos mayores, a fin de propiciar un envejecimiento activo, con el propósito de optimizar las oportunidades de bienestar físico, social y mental.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- (1) Organización Mundial de la Salud. Tasa porcentual de defunciones anuales por inactividad física en el mundo. Ginebra: OMS; 2016.
- (2) Organización Panamericana de la Salud. Tasa de inactividad física en los adultos mayores en el mundo. Washington: OPS; 2016.
- (3) Ministerio de salud del Perú. Beneficios de la actividad física en las personas adultas mayores en el Perú. Lima: MINSA; 2016.
- (4) Giannini F. Situaciones fisiológicas y la relación nutrición y actividad física. Buenos Aires: Universidad Nacional de San Luis; 2014.
- (5) Roque O, Tura M, Torres J, Medina L. Práctica de Tai-Chi en adulto mayor para mejorar su longevidad. Pinar del Río: Cuba; 2013.
- (6) Ávila J, García E. Beneficios de la práctica del ejercicio en los adulto mayor del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. Distrito Federal: México; 2014.
- (7) Silva M, Pérez S, Fernández M, Tovar A. Efectos del tai-chi en la capacidad funcional de un grupo de mujeres ancianas de la ciudad de Popayán. Bogotá: Colombia; 2014.
- (8) Roque O, Tura M, Torres J, Medina L. Práctica del tai-chi en adulto mayor como alternativa para mejorar su longevidad del Municipio Pinar del Río. Pinar del Río: Cuba; 2012.
- (9) Damaso B. Efecto de la práctica del tai-chi sobre la calidad de vida relacionada a la salud y factores relacionados en asegurados mayores de 60 años de la Red Asistencial de Huánuco ESSALUD. Huánuco: Perú; 2014.

- (10) Soto C. Valoración del equilibrio y marcha en los adultos mayores que participan en un programa de ejercicio físico, comparado con adultos mayores que no participan en el distrito de San Juan de Lurigancho. Lima: Perú; 2014.
- (11) Marcelo A, Valderrama G. Nivel de estrés en adultos mayores del Centro de Medicina Complementaria de ESSALUD que practican tai chi, con el de aquellos que no practican, pertenecientes al Hospital Nivel I Albrecht. Trujillo: Perú; 2014.
- (12) Torres A. Comportamiento epidemiológico del adulto mayor según su tipología familiar. Colima: Universidad de Colima; 2013.
- (13) Organización Mundial de la Salud. Definición de adultos mayores, tercera edad, ancianidad o envejecimiento. Ginebra: OMS; 2015.
- (14) Organización Panamericana de la Salud. Definición de personas adultos mayores o envejecimiento. Washington: OPS; 2015.
- (15) Pérez A. La percepción social de la vejez o del adulto mayor. Laguna: Universidad de La Laguna de España; 2015.
- (16) Ministerio de la mujer y las poblaciones vulnerables. Plan nacional para las personas adultas mayores 2013-2017. Lima: MJPV; 2016.
- (17) Alvarado A, Salazar A. Análisis del concepto de envejecimiento. Barcelona: Universidad de la Sabana; 2014.
- (18) Ventura R. Percepción del adulto mayor sobre las actividades preventivo promocionales de la enfermera en el programa del adulto mayor en un centro de salud. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2015.
- (19) Organización Mundial de la Salud. Funcionalidad en el adulto mayor autovalente, frágil y dependiente. Ginebra: OMS; 2015.

- (20) Prado C. La antropología y la salud de los adultos mayores: envejecimiento fisiológico o normal. Washington: OPS; 2016.
- (21) Rodríguez P, Aguado A, Carpintero A, Jiménez A. Discapacidad y envejecimiento: características físicas, orgánicas, psicológicas. Madrid: Escuela Libre; 2013.
- (22) Organización Mundial de la Salud. Actividad física con la práctica del tai-chi en el adulto mayor. Ginebra: OMS; 2015.
- (23) Asamblea Mundial de la Salud. Plan mundial para la prevención y control de enfermedades no transmisibles. Ginebra: OMS; 2014.
- (24) Organización Panamericana de la Salud. Guía regional para la promoción de la actividad física. Washington: OPS; 2016.
- (25) Rodríguez R. Proceso de envejecimiento, movimiento y fisioterapia. Lima: Consejo Nacional Colegio Tecnólogo Médico del Perú; 2015.
- (26) Soto J. Influencia de la práctica del tai-chi en la condición física funcional y saludable de las personas adultas mayores. Coruña: Universidad de la Coruña; 2015.
- (27) Moncayo H. Reinterpretación del cuerpo a través del tai-chi como expresión corporal para mejorar las condiciones de vitalidad y buen vivir. Quito: Universidad Politécnica Salesiana; 2015.
- (28) Tinoco M. Influencia del tai-chi sobre la condición física en adultos mayores. Ceuta: Universidad de Granada; 2013.
- (29) Araque A. Los beneficios secretos del taichi chuan. Cataluña: Asociación cultural de artes marciales chinas en Cataluña; 2014.
- (30) Instituto Técnico Superior de Medicina China. Clases de Tai Chi Chen y Qi Gong. Beijing: Universidad de Medicina Tradicional China de Guangzhou y Beijing; 2015.

- (31) Muñoz M. El ejercicio físico y la medicina oriental. Montreal: Acupuntura y Medicina Tradicional China TlahuiEdu AC; 2014.
- (32) Instituto Tomás Pascual para la nutrición y la salud. Nutrición, vida activa y deporte. Navarra: Universidad San Pablo CEU; 2015.
- (33) Los beneficios del Tai Chi Chuan. URL: <https://ciencetaichi.wordpress.com/los-beneficios-del-tai-chi-chuan/>
- (34) El tai chi ayuda a los adultos mayores a dormir mejor. URL: http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2008-07-05/el-tai-chi-ayuda-a-los-ancianos-a-dormir-mejor_305192/
- (35) Las personas mayores que mantienen sus relaciones sociales activas tienen mejor memoria y mejor salud. URL: <http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1142458239651&language=es&pageid=1142339619603&pagename=PortalSalud>
- (36) Cabieses B, Miner S, Villegas N. Análisis reflexivo del cuidado en reflexología y masoterapia centrado en la persona por profesional de enfermería. Concepción: Universidad Católica de Chile; 2013.
- (37) Hoyos L. La promoción de la salud en adultos mayores desde la perspectiva del Modelo de Nola Pender en el cuidado de enfermería. Medellín: Universidad Nacional de Colombia; 2014.

BIBLIOGRAFIA

- Álvarez R. El método científico en las ciencias de la salud. Las bases de la investigación biomédica. Madrid: Editorial Díaz de Santos; 2010.
- Carhuapoma A, Mistral E. El conocimiento, la ciencia y la teoría en la investigación científica. Lima: UNMSM; 2013.
- González M. Técnicas de recolección de datos de la metodología de la investigación social. Bogotá: Ediciones Aguaclara; 2014.
- Hurtado J. El proyecto de la investigación científica cuantitativo. Bogotá: Ediciones Quirón; 2013.
- Pineda E, Alvarado E. Metodología de la Investigación: Manual para el desarrollo de personal de salud. Ginebra: OPS 2012.
- Tamayo Mario. El proceso de la investigación. Madrid: Limusa; 2012.
- Zorrilla S. Metodología de la investigación. DF: Océano; 2011.

ANEXOS



ANEXO 2

INSTRUMENTO

INTRODUCCIÓN

Estimado(a) Señor(a), es grato dirigirme a usted a informarle que estoy realizando un estudio titulado: “BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL TAI-CHI EN LA SALUD DEL ADULTO MAYOR DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA MUNICIPALIDAD DE COMAS – 2016”; por lo cual su participación es muy importante, estrictamente confidencial y de carácter anónimo, será para uso del investigador y tiene validez para la parte de la investigación.

INSTRUCCIONES

Por lo que se le pide la mayor sinceridad posible. Le agradeceremos marque con un aspa (X) la respuesta correcta:

DATOS GENERALES

Edad: ____ años

Sexo:

- a) Masculino
- b) Femenino

Estado Civil:

- a) Soltero(a)
- b) Casado(a)
- c) Conviviente
- d) Divorciado(a)
- e) Viudo(a)

Nivel de estudios:

- a) Primaria
- b) Secundaria
- c) Técnico
- d) Superior

Ocupación:

- a) Dependiente
- b) Independiente

DATOS ESPECÍFICOS

BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL TAI-CHI EN LA SALUD

CAPACIDAD FÍSICA	Nada	Poco	Mucho
1) Mayor estabilidad y equilibrio en los pies			
2) Control del peso corporal			
3) Flexibilidad en las articulaciones o músculos			
4) Su estado de alerta es activa y ágil			
5) Se reduce el riesgo de caídas			
6) Reduce y controla la presión arterial alta o la glucosa			
7) Fortalece la salud cardiovascular, respiratoria y digestiva			
8) Te refrias continuamente (sistema inmunológico)			
CAPACIDAD PSICOLÓGICA	Nada	Poco	Mucho
9) Eleva su autoestima al sentirse seguro de sí mismo			
10) Mejora su imagen corporal o apariencia física			
11) Aumenta su capacidad de concentración o memoria			
12) Afronta de manera positiva el estrés e insomnio			
13) Sabe controlar sus emociones o angustias			
14) Tiene un sueño profundo y duerme más horas			
15) Realiza una siesta después del almuerzo			
16) Disminución del consumo de medicamentos			
17) Afronta con resignación la pérdida de un ser querido			
CAPACIDAD SOCIAL	Nada	Poco	Mucho
18) Se ha vuelto más comunicativo con los demás			
19) Se ha vuelto más sociable o amistoso con los demás			
20) Asiste a reuniones sociales o recreativas			

ANEXO 3

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

CONCORDANCIA ENTRE LOS EXPERTOS SEGÚN LA PRUEBA BINOMIAL

ITEMS	Nº DE JUEZ								P
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	1	0	1	1	1	1	1	1	0.035
2	1	0	1	1	1	1	1	1	0.035
3	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
4	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
5	1	0	1	1	1	1	1	1	0.035
6	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
7	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
8	1	0	1	1	1	1	1	1	0.035
9	1	0	1	1	1	1	1	1	0.035
								Σ	0,191

Se ha considerado:

0 = Si la respuesta es negativa

1 = Si la respuesta es positiva

$$P = \frac{0.191}{9} = 0.021222$$

Si $p < 0.05$ la concordancia es significativa; por lo tanto, el grado de concordancia es significativo y el instrumento es válido según la Prueba Binomial aplicada. Por lo cual de acuerdo al resultado obtenido por cada juez existe concordancia. El valor final de la validación es de 0.021; existe concordancia entre los expertos tomando en cuenta todos los ítems.

ANEXO 4

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

ALFA DE CRONBACH

Para determinar la confiabilidad del instrumento, se realizó una prueba piloto en 10 adultos mayores que asisten al Programa de Actividad Física de la Municipalidad de Comas, seguidamente se utilizó el coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach; cuya fórmula es:

$$\alpha = \frac{K}{(K-1)} * \left(1 - \frac{\sum S^2_i}{S^2_t} \right)$$

Dónde:

K Número de ítems

S²_i Varianza muestral de cada ítem.

S²_t Varianza del total de puntaje de los ítems.

Para que exista confiabilidad del instrumento se requiere que el coeficiente “α” Cronbach sea mayor que 0.7 y menor que 1, por lo tanto se dice que el ítem es válido y el instrumento es confiable.

$$\alpha = \frac{20}{19} * \left(1 - \frac{6.471}{24.002} \right)$$

$$\alpha = 1.053 * 0.73 = 0.7691$$

BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL TAI-CHI EN LA SALUD DEL ADULTO MAYOR

Alfa de Cronbach	Nº de ítems
0.77	20

ANEXO 5

CONSENTIMIENTO INFORMADO

BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL TAI-CHI EN LA SALUD DEL ADULTO MAYOR DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA MUNICIPALIDAD DE COMAS SETIEMBRE – 2016

Yo, NATHALY FLORES GALVAN, de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista; quien está realizando un estudio al que usted está siendo invitado(a) a participar; que trata de determinar los beneficios de la práctica del Tai-Chi en la salud del adulto mayor que asiste al Programa de Actividad Física de la Municipalidad de Comas – 2016.

Por lo que, si usted desea participar en el estudio será de forma voluntaria; es decir, tendrá la libertad de ser participe o no del estudio, sin que esto implique algún tipo de medida por su retiro; por lo tanto, se deja explícito que la participación es voluntaria y respetando su privacidad, no correrá ningún riesgo físico, emocional, pues solo se recolectaran los datos mediante un cuestionario tipo Escala de Likert. Por lo tanto, leído las declaraciones consignadas, deseo participar en el presente estudio voluntariamente, dando mi firma de consentimiento informado.

Nombre: _____

Firma: _____

ANEXO 6

ESCALA DE VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO

MEDICIÓN DE LA VARIABLE – BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL TAI-CHI EN LA SALUD DEL ADULTO MAYOR

Para la medición de la variable sobre los beneficios de la práctica del Tai-Chi en la salud del adulto mayor, se utilizó la Escala de Staninos y la Campana de Gauss, usando una constante 0.75 dividiéndolo en tres categorías: bajo, medio y alto.

VARIABLE: BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL TAI-CHI

1. Se determinó el promedio = 53.28
2. Se calculó la desviación estándar (DS) = 4.95
3. Se establecieron los valores de a y b

$$a = x - 0.75 \text{ (DS)}$$

$$a = 53.28 - 0.75 \text{ (4.95)}$$

$$a = 53.28 - 3.71 = 49.57$$

$$b = x + 0.75 \text{ (DS)}$$

$$b = 53.28 + 0.75 \text{ (4.95)}$$

$$b = 53.28 + 3.71 = 56.99$$



Puntajes de rangos

Bajo	Medio	Alto
20 – 49	50 – 56	57 – 60

DIMENSIÓN 1: CAPACIDAD FÍSICA

1. Se determinó el promedio = 21.30
 2. Se calculó la desviación estándar (DS) = 2.22
 3. Se establecieron los valores de a y b
- $$a = x - 0.75 \text{ (DS)} \qquad b = x + 0.75 \text{ (DS)}$$
- $$a = 21.30 - 0.75 \text{ (2.22)} \qquad b = 21.30 + 0.75 \text{ (2.22)}$$
- $$a = 21.30 - 1.67 = 19.63 \qquad b = 21.30 + 1.67 = 22.97$$

Puntajes de rangos

Bajo	Medio	Alto
08 – 19	20 – 22	23 – 24

DIMENSIÓN 2: CAPACIDAD PSICOLÓGICA

1. Se determinó el promedio = 24.06
 2. Se calculó la desviación estándar (DS) = 2.19
 3. Se establecieron los valores de a y b
- $$a = x - 0.75 \text{ (DS)} \qquad b = x + 0.75 \text{ (DS)}$$
- $$a = 24.06 - 0.75 \text{ (2.19)} \qquad b = 24.06 + 0.75 \text{ (2.19)}$$
- $$a = 24.06 - 1.64 = 22.42 \qquad b = 24.06 + 1.64 = 25.70$$

Puntajes de rangos

Bajo	Medio	Alto
09 – 22	23 – 25	26 – 27

DIMENSIÓN 3: CAPACIDAD SOCIAL

1. Se determinó el promedio = 7.92
 2. Se calculó la desviación estándar (DS) = 1.18
 3. Se establecieron los valores de a y b
- $$a = x - 0.75 \text{ (DS)} \qquad b = x + 0.75 \text{ (DS)}$$
- $$a = 7.92 - 0.75 \text{ (1.18)} \qquad b = 7.92 + 0.75 \text{ (1.18)}$$
- $$a = 7.92 - 0.89 = 7.03 \qquad b = 7.92 + 0.89 = 8.81$$

Puntajes de rangos

Bajo	Medio	Alto
03 – 07	08	09

ANEXO 7

MATRIZ DE DATOS GENERALES

N°	EDAD	SEXO	ESTADO CIVIL	NIVEL DE ESTUDIOS	OCUPACIÓN
01	60	1	1	1	1
02	65	2	2	2	2
03	66	2	2	2	2
04	69	2	2	2	1
05	74	1	3	2	1
06	75	2	3	2	2
07	78	1	2	3	2
08	80	1	5	2	2
09	66	1	2	4	1
10	65	1	2	4	2
11	63	2	2	3	2
12	77	2	2	3	2
13	70	2	3	4	2
14	71	1	3	4	1
15	65	1	3	3	2
16	60	1	1	3	2
17	62	1	4	3	1
18	63	1	2	2	1
19	65	2	3	2	2
20	70	1	3	2	2
21	75	2	2	2	2
22	71	2	1	2	2
23	78	1	1	2	2
24	65	2	2	2	1
25	60	2	2	1	1
26	65	2	2	2	1
27	66	1	2	4	1
28	69	2	2	4	2
29	68	1	4	3	1
30	60	2	2	3	1
31	67	1	3	2	2
32	63	2	3	2	1
33	62	2	2	2	2
34	60	2	2	1	1
35	75	1	2	2	1
36	64	2	2	2	1

37	78	2	2	3	1
38	80	2	5	3	1
39	61	1	3	2	2
40	60	2	3	2	2
41	63	1	2	2	2
42	65	2	2	3	1
43	60	2	2	4	2
44	65	2	2	4	2
45	64	1	2	3	2
46	69	1	5	3	1
47	68	2	4	3	2
48	61	1	3	2	2
49	62	2	3	1	2
50	60	2	4	2	1

ANEXO 8

MATRIZ DE DATOS ESPECÍFICOS

N°	CAPACIDAD FÍSICA								D1	CAPACIDAD PSICOLÓGICA									D2	CAPACIDAD SOCIAL			D3	OG
	01	02	03	04	05	06	07	08		09	10	11	12	13	14	15	16	17		18	19	20		
01	1	2	3	3	3	2	3	3	20	3	3	2	3	2	3	2	3	1	22	2	3	3	8	50
02	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	3	3	9	60
03	2	3	2	3	2	3	3	2	20	3	3	2	3	3	2	3	2	3	24	3	2	3	8	52
04	1	2	3	3	2	2	3	2	18	1	2	3	3	2	3	3	2	3	22	1	3	2	6	46
05	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	3	3	9	60
06	2	1	3	3	3	2	3	3	20	2	3	3	2	2	3	3	3	2	23	2	3	1	6	49
07	3	3	1	2	3	3	3	2	20	3	3	2	1	3	3	2	3	3	23	3	3	2	8	51
08	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	3	3	9	60
09	3	3	3	1	2	3	3	2	20	3	3	2	2	1	2	3	3	2	21	3	3	3	9	50
10	3	3	3	3	1	3	3	3	22	3	1	3	3	3	3	3	3	3	25	3	3	3	9	56
11	3	2	3	2	3	1	3	2	19	2	2	1	3	2	2	3	3	2	20	2	2	3	7	46
12	2	3	3	3	3	3	1	2	20	3	3	2	3	3	2	3	3	2	24	3	3	3	9	53
13	3	3	3	3	3	3	3	1	22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	3	3	9	58
14	2	3	2	3	2	3	2	3	20	2	3	2	3	3	1	2	2	3	21	1	2	2	5	46
15	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	1	3	3	25	3	3	3	9	58
16	2	3	3	3	2	2	2	2	19	2	3	2	2	3	3	2	2	3	22	2	3	2	7	48
17	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	1	3	25	3	1	3	7	56
18	2	3	2	3	2	3	2	2	19	3	2	3	3	2	2	3	3	2	23	3	2	3	8	50
19	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	1	25	3	3	3	9	58
20	2	2	2	2	3	2	3	3	19	2	3	3	3	2	2	3	3	2	23	2	3	3	8	50
21	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	3	1	7	58
22	1	2	3	3	3	2	3	3	20	3	3	2	3	2	3	2	3	1	22	2	3	3	8	50

23	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	3	3	9	60
24	2	3	2	3	2	3	3	2	20	3	3	2	3	3	2	3	2	3	24	3	2	3	8	52
25	1	2	3	3	2	2	3	2	18	1	2	3	3	2	3	3	2	3	22	1	3	2	6	46
26	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	3	3	9	60
27	2	1	3	3	3	2	3	3	20	2	3	3	2	2	3	3	3	2	23	2	3	1	6	49
28	3	3	1	2	3	3	3	2	20	3	3	2	1	3	3	2	3	3	23	3	3	2	8	51
29	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	3	3	9	60
30	3	3	3	1	2	3	3	2	20	3	3	2	2	1	2	3	3	2	21	3	3	3	9	50
31	3	3	3	3	1	3	3	3	22	3	1	3	3	3	3	3	3	3	25	3	3	3	9	56
32	3	2	3	2	3	1	3	2	19	2	2	1	3	2	2	3	3	2	20	2	2	3	7	46
33	2	3	3	3	3	3	1	2	20	3	3	2	3	3	2	3	3	2	24	3	3	3	9	53
34	3	3	3	3	3	3	3	1	22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	3	3	9	58
35	2	3	2	3	2	3	2	3	20	2	3	2	3	3	1	2	2	3	21	1	2	2	5	46
36	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	1	3	3	25	3	3	3	9	58
37	2	3	3	3	2	2	2	2	19	2	3	2	2	3	3	2	2	3	22	2	3	2	7	48
38	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	1	3	25	3	1	3	7	56
39	2	3	2	3	2	3	2	2	19	3	2	3	3	2	2	3	3	2	23	3	2	3	8	50
40	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	1	25	3	3	3	9	58
41	2	2	2	2	3	2	3	3	19	2	3	3	3	2	2	3	3	2	23	2	3	3	8	50
42	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	3	1	7	58
43	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	1	25	3	3	3	9	58
44	2	2	2	2	3	2	3	3	19	2	3	3	3	2	2	3	3	2	23	2	3	3	8	50
45	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	3	1	7	58
46	1	2	3	3	3	2	3	3	20	3	3	2	3	2	3	2	3	1	22	2	3	3	8	50
47	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	3	3	9	60
48	2	3	2	3	2	3	3	2	20	3	3	2	3	3	2	3	2	3	24	3	2	3	8	52
49	1	2	3	3	2	2	3	2	18	1	2	3	3	2	3	3	2	3	22	1	3	2	6	46
50	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	3	3	9	60