

Experiencias de los adultos mayores en la práctica del Tai Chi Qi Gong. Tumbes, Perú.

Carlos Christian Melgar Morán ^{1,a}

RESUMEN

El tai-chi qi gong es una combinación de ejercicio físico y técnicas de relajación, utilizado para mejorar la salud física y mental de sus practicantes. **Objetivos:** develar y analizar comprensivamente las experiencias de los adultos mayores en la práctica del tai chi qi gong en una posta médica de EsSalud, Tumbes-Perú. **Material y métodos:** investigación cualitativa, desarrollada bajo el enfoque acción participación. Los sujetos de investigación fueron los adultos mayores que asisten al Programa del Adulto Mayor. La información fue recogida mediante entrevistas a profundidad considerando en todo momento los principios éticos del Informe de Belmont; el tamaño de la muestra se determinó por el método de saturación; obteniéndose siete discursos representativos, el tratamiento de los datos fue mediante el método de análisis de contenido. **Resultados:** Tai chi qi gong: una experiencia positiva. II. Experimentado los beneficios del tai chi con las siguientes sub categorías disminuyendo dolencias corporales, aumentado la agilidad corporal, mejorando el estado de ánimo, liberando tensiones mentales. III. Practicando los ejercicios del tai chi en casa. **Conclusiones:** la práctica del tai chi qi gong tiene consecuencias muy favorables para la salud de los adultos mayores porque permite desarrollar en gran manera el sentido de equilibrio, con un importante mejoramiento de su condición física, funcional y emocional y un claro aumento del nivel de calidad de vida.

PALABRAS CLAVE: Taichi, qi gong, adulto mayor.

Experiences of older adults in the practice of Tai Ji Qi Gong, Tumbes, Peru.

SUMMARY

Tai ji qi gong is a combination of exercise and relaxation techniques used to improve physical and mental health of its practitioners. **Objectives:** unmasking and comprehensively analyze the experiences of older adults in the practice of tai chi qi gong at a health post EsSalud, Tumbes - Peru. **Material and Methods:** qualitative research, developed under the action approach participation. Research subjects were older adults who attend the Elderly Program. The information was collected through in-depth interviews at all times considering the ethical principles of the Belmont Report; the sample size was determined by the method of saturation; yielding seven representative speeches, treatment of data was by the method of content analysis. **Results:** Tai chi qi gong: A positive experience. II. Experienced the benefits of tai chi with the following sub categories decreasing bodily ailments, increased body agility, improving mood, releasing mental stress. III. Practicing tai chi exercises at home. **Conclusions:** the practice of tai chi qi gong has very favorable to the health of older adults consequences because it allows develop greatly the sense of balance, with a significant improvement in their physical, functional and emotional condition and a clear increase in the level of quality of life.

KEYWORDS: Tai ji, qi gong, elderly.

¹Facultad de Enfermería, Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima, Perú.

^a Docente a tiempo parcial ;Licenciado en enfermería ; Especialista en Cuidados Nefrológicos

INTRODUCCION

Experiencia, ésta etimológicamente deriva del vocablo latín “experiri” que significa “comprobar”, se refiere fundamentalmente al conocimiento procedimental (cómo hacer algo) proveniente de las cosas que suceden en la vida diaria (1). La experiencia es la práctica prolongada que proporciona conocimiento o habilidad para hacer algo, adquirido por las circunstancias o situaciones vividas (2,3). En la presente investigación la experiencia será todo lo vivido y sentido por los adultos mayores durante la práctica del tai chi qi gong.

Toda experiencia tiene un final. Una buena experiencia, debe tener en cuenta una vez finalizada, qué sensación dejará en las personas que la hayan vivido: utilidad, satisfacción, llamada a la acción. La convulsión será la finalidad dejada en los adultos mayores luego de los ejercicios del tai chi qi gong. Y finalmente la extensión, la experiencia y sus consecuencias continúan una vez finalizada aquella (4).

En tanto, la vejez trae transformaciones personales, de las condiciones físicas, de la independencia económica y funcional, la modificación de roles dentro de la familia, la participación en el mercado laboral, el uso del tiempo libre, la autopercepción, la percepción que los demás tienen de uno mismo y otros. Sin embargo, la vejez tiene sólidas ventajas: en primer lugar, la liberación de la obligación de trabajar, donde debería sustituir la voluntad de estar ocupado, el fin de ilusiones vagas y frustrantes. En segundo lugar, la expectativa de comenzar una nueva aventura vital. En ello consiste el arte de envejecer conservando el entusiasmo, ser la vejez bien vivida y una invitación, cuando llegue su momento, a dejarse cautivar por las nuevas posibilidades que ofrece (5).

Hoy en día, una terapia que favorece la salud psicoemocional, son los ejercicios de tai chi qi gong, pues es una forma de meditación en movimiento, un trabajo consciente para recuperar la flexibilidad, el equilibrio y el tono muscular, suave pero efectivo, adecuado para todas las edades y especialmente recomendado para personas con problemas de salud como son los adultos mayores (6). En la actualidad se utiliza el término *chi kung (qi gong)* para referirse a múltiples ejercicios destinados a desarrollar fuerza (física, energética, mental o espiritual) o a fines terapéuticos, mediante la movilización de la energía humana (*qi*) (7).

Esta práctica se caracteriza por sus movimientos suaves y pausados con énfasis en una respiración profunda y natural. La secuencia de movimientos busca llegar a la unión de la conciencia y el movimiento corporal. El primero de ellos es el énfasis en el movimiento, siendo básico, donde todos los movimientos que se realizan son de forma consciente y deliberada, con decisión. Todos los movimientos están conectados los unos con los otros, y el movimiento de una parte del cuerpo repercute en las demás (8).

Por ello, el movimiento lento, pausado y meditado es uno de los mejores caminos para aprehender los fundamentos básicos de la práctica. Los movimientos rápidos y atropellados sólo pueden estropear la cosa, y el practicante prudente y respetuoso de los principios de la práctica debe moverse de forma tranquila y pausada, conectando su cuerpo con el medioambiente y realizando los movimientos de forma exacta (9).

Por ello, el tai chi es muy recomendable para adultos mayores, porque presenta múltiples beneficios. Una hora semanal de clase de tai chi puede desarrollar en gran manera el sentido de equilibrio de los adultos mayores, y su práctica tiene consecuencias muy favorables para la salud de los mismos; ayuda a aliviar dolores y rigidez provocados por la artritis, para mejorar el sueño y la condición física en general. Principalmente mejora la fuerza muscular, la coordinación y la flexibilidad de todo el cuerpo, más aún en personas mayores que sufren de pérdida del equilibrio con el riesgo de caídas y golpes que esto implica (10).

De acuerdo con el perfil profesional del enfermero (a) peruano (a), debe desarrollar actividades que dispongan promover en las personas, familias y comunidades conductas de autocuidado y un estilo de vida saludable. Sumado a ello, el crecimiento de la población mayor, subraya la importancia de mantener la calidad de vida en las personas. Resulta de interés para el investigador, desde la perspectiva de la promoción de la salud, conocer en los adultos mayores, la experiencia vivida en la práctica del tai chi, puesto que en muchos casos resulta una excelente forma de mantener la vitalidad y la fortaleza, muy venida a menos en este grupo etario.

El objetivo del presente trabajo fue investigar: ¿Cuáles son las experiencias de los adultos mayores durante la práctica del Tai Chi Qi Gong?

MATERIAL Y MÉTODOS

Investigación cualitativa, desarrollada con el enfoque de la Investigación Acción Participación (IAP), que comprendió tres momentos (11). *Momento I. Proceso de contexto encontrado.* Significó el contacto con los sujetos investigados en el escenario de estudio. *Momento II. Proceso de apertura de conocimientos:* ejecución de los ejercicios del tai chi qi gong, que constó de 4 pasos: *Paso 1: Presentación. Paso 2: Selección del ambiente. Paso 3: Tai chi qi gong; 3.1. Despertando el Chi,* se logró con los ejercicios para el calentamiento previo. *3.2. Armonización:* dinámicas de movimiento corporal, de manera individual y grupal, acompañados de música instrumental y técnicas de respiración. *3.3. Los 18 movimientos del tai-chi qi-gong;* se realizaron de la siguiente manera: 1. Inicio - Elevar los brazos, 2. Abrir el pecho, 3. Pintar un arco iris, 4. Separar las nubes, 5. Retroceder los brazos, 6. Remar en el barco, 7. Levantar la pelota, 8. Mirar la luna, 9. Girar la cintura y empujar con la palma de la mano, 10. Las manos como las nubes, 11. Coger el mar y mirar el cielo, 12. Empujar las olas, 13. La paloma blanca desplegando sus alas, 14. Dar un puñetazo, 15. Oca salvaje volando, 16. Girar la rueda, 17. Pisar botando la pelota, 18. Equilibrar el Chi y terminar; todos los movimientos fueron acompañados de un fondo con música instrumental. *Cuarto Paso: Socialización de la experiencia. Momento III.*

Proceso de elaboración de propuestas concretas.

Los sujetos investigados fueron un promedio de 20 adultos mayores que acuden a todas las sesiones de tai chi qi gong realizadas dos veces a la semana como actividad del Círculo del Adulto Mayor en una Posta Médica de EsSalud en Tumbes. Se les explicó el propósito de la entrevista, decidiendo voluntariamente participar en el estudio. Se realizó la entrevista abierta a profundidad, grabándose sus testimonios con ayuda de una grabadora, previo consentimiento informado; obteniéndose una muestra de 07 entrevistas mediante el método de saturación del discurso. El análisis de los datos se realizó mediante la asociación de contenidos (12). Durante el desarrollo de la investigación científica se tuvo en cuenta los principios éticos de beneficencia, respeto a la dignidad humana-autodeterminación, justicia y privacidad (13), así como los criterios el rigor científico: credibilidad o valor de verdad, aplicabilidad o transferencia, consistencia o dependencia y neutralidad o confirmación (14).

RESULTADOS

Después de la descontextualización de los discursos y su respectivo análisis emergieron las siguientes categorías:

- I. Tai chi qi gong: Una experiencia positiva.
- II. Experimentado los beneficios del tai chi
 - II.1 Disminuyendo dolencias corporales.
 - II.2 Aumentado la agilidad corporal.
 - II.3 Mejorando el estado de ánimo.
 - II.4 Liberando tensiones mentales.
- III. Practicando los ejercicios del Tai Chi en casa.

DISCUSIÓN

Tai chi qi gong: una experiencia positiva.

Para Wojtyla (1987), la experiencia que el hombre pueda tener de alguna realidad exterior está siempre asociada a la experiencia del propio yo, de forma que nunca experimenta nada exterior sin al mismo tiempo tener la experiencia de sí mismo. En ella se pueden encontrar momentos de mayor o menor nitidez; pero todos ellos constituyen el conjunto particular de muchas experiencias y esto es como su suma o, mejor dicho; su resultado. Postulado que se ve reflejado en los discursos de los adultos mayores luego de los ejercicios del tai chi qi gong, quienes expresan lo siguiente:

Jade /haciendo gestos con las manos/dice: "...me gusta hacer tai chi porque todo es movimiento, de mis piernas, de los hombros, de la cabeza..."

Los adultos mayores manifiestan que la práctica del tai chi es una experiencia positiva, al calificarlas como muy bonitas y sintiendo gusto al hacer los ejercicios.

Experimentado los beneficios del tai chi

El tai chi es muy recomendable para adultos mayores, porque presenta múltiples beneficios, como son los manifestados en las siguientes sub categorías.

Disminuyendo dolencias corporales.

El dolor corporal del adulto mayor es una de las formas que el organismo posee para expresar un desequilibrio, una desarmonía, una pérdida del orden vital. El dolor persistente en el adulto mayor causa deterioro significativo de la calidad de vida, porque exacerba los estados depresivos, entorpece la socialización, altera el sueño.

Esmeralda/dice: "...venía siempre a la consulta por mis dolencias en mi cuerpo... desde que vengo al tai chi, ahora ya han disminuido..."

Topacio Azul/dice: "...los dolores de cuerpo se me han disminuido bastante... al hacer ejercicios, caminando, moviéndome, se siente bien..."

El tai chi alivia el dolor, la fatiga, la rigidez y el bienestar de los pacientes, según un estudio de la Universidad de Carolina del Norte (EEUU). Además, los discursos de los adultos mayores, son compatibles con los resultados de la investigación de Lee Y.; Lee, DT. y Woo, J., indicaron que los adultos mayores con el tai chi mejoran su componente físico de la calidad de vida relacionada con la salud, concluyendo que la práctica del tai chi es beneficiosa para los ancianos en las residencias (15). Además, Kong, L. J. *et al.*, en su estudio concluye que existe evidencia positiva con respecto a los efectos del tai chi sobre el dolor de la osteoartritis crónica, el dolor lumbar y la osteoporosis (18).

Aumentado la agilidad corporal.

La agilidad corporal es la capacidad que tiene el organismo para desplazarse rápidamente en distancias cortas con precisión de movimientos. Los adultos mayores experimentaron el aumento de la coordinación y fuerza de su cuerpo con la práctica del tai chi siendo reflejada en los siguientes discursos emitidos:

Esmeralda: "...he sentido mi cuerpo, mis piernas, mis brazos más ágiles... porque antes me sentía pesada..."

Rubí/cogiendo sus piernas/dice: "... con los movimientos del tai chi, aflojé un poco el cuerpo, las piernas, antes yo estaba toda tensa, para subir al carro tenía que coger cada pierna, ahora ya no..."

En los discursos los adultos mayores manifiestan que han aumentado la movilidad y agilidad de su cuerpo al manifestar que sienten "aflojar" o "soltar" los huesos. Es así que los movimientos realizados por los practicantes de tai chi qi gong suponen cadenas de contracciones concéntricas-isométricas-excéntricas o viceversa que permiten un aumento de la tonicidad de la musculatura además de una mejora de la movilidad y estado de las articulaciones y huesos, en general, implicados. Los discursos son compatibles con los resultados de JX Li, Xu DQ, Hong Y., quienes encontraron que el grupo tai chi mostró un aumento del 19,9% de la fuerza muscular de los flexores de la rodilla, en comparación al grupo control (16). Otro estudio concluye que un programa de tai chi tres veces por semanas, durante 6 meses, es eficaz en la disminución del número de caídas, el riesgo de caerse, y el miedo a caer, y se mejora el equilibrio funcional y el rendimiento físico en personas físicamente inactivas mayores de 70 años (19). También tai chi puede

proporcionar mejoras grandes y sostenidas en la función física para muchas personas mayores (20).

Mejorando el estado de ánimo.

El estado de ánimo es un motor que anima hacia la resolución de problemas y concreción de objetivos, esta puede ser un medio de depresión que induzca al abandono de las responsabilidades y afecte inclusive la salud física de la persona. Como es el caso de los adultos mayores que experimentan cambios drásticos en la vida, como pérdida del cónyuge, amigos, trabajo, etc., originando tristeza, sentimientos de minusvalía, disminución del sentido de vida, sufriendo la experiencia de vivir la autoestima en serio menoscabo (5). Estos estados de ánimos fueron mejorando con la práctica del tai chi qi gong, pasando de melancólicos o estresantes a alegres, de buen humor, como lo refieren los adultos mayores en los siguientes discursos:

Zafiro/con facie de alegría/dice: "...después de las sesiones de tai chi me voy a casa contenta..."

Rubí/dice: "...ahora que he empezado a venir al tai chi me siento de otra forma, ya no estoy triste como antes..."

Lapislázuli/dice: "...sentí alivio, tranquilidad, ya no tengo ansiedad..."

Los discursos antes redactados están en relación con los hallazgos encontrados por Lee, L. Y.; Lee, D. T. y Woo, J., donde los resultados indicaron que con el tai chi se observó una mejora significativa en el resultado compuesto de auto-estima de los ancianos en las residencias (15). Así mismo, Wang *et al.*, concluyó en su investigación que el tai chi parece estar asociado con mejoras en el bienestar psicológico, incluyendo la reducción del estrés, la ansiedad, la depresión y trastornos del estado de ánimo, y el aumento de la autoestima (21). Otro informe muestra que el qi gong es prometedora como una alternativa de intervención para personas mayores con enfermedad física crónica para mejorar su salud biopsicosocial (22). En tal sentido, los movimientos de tai chi enfatizan el control corporal, así como la respiración y el dominio de la mente. Permite una fácil relajación, control de los estados de ánimo y dejar el estrés de lado definitivamente, mejora el poder de concentración, haciendo del practicante una persona más alerta y activa (10).

Liberando tensiones mentales.

La tensión mental es el efecto inmediato de la presión mental en el individuo, que depende de las condiciones previas habituales y actuales, incluido los estilos individuales de

afrentamiento. Con la edad van apareciendo una serie de manifestaciones que, en su conjunto, podrían catalogarse de dificultades para mantener el equilibrio psico-social, como es la fatiga, las preocupaciones, las confusiones, los trastornos del sueño. La tensión mental disminuyó en los adultos mayores como lo reflejan los siguientes discursos: *Topacio Azul/dice: "...haciendo el tai chi uno se relaja, ya no piensas en los problemas..."*

Perla/dice: "...se despeja la mente, a veces uno pasa triste sentada en su casa pensando..."

Esmeralda /colocando una mano en su cabeza/ dice: "... me ha mejorado mi mente porque antes sentía una tensión en mi cabeza..."

Los discursos tienen relación con la investigación realizada por Lee, L. Y.; Lee, D. T.; Woo, J., donde los resultados indican una mejora significativa en el resultado del componente mental; a través de las 26 semanas del periodo de estudio (15). Una intervención de 15 semanas de la práctica del tai chi fue eficaz en la reducción del impacto dolor de cabeza y también eficaz para mejorar la percepción de algunos aspectos de la salud física y mental (6). El tai chi para el cuerpo es un ejercicio, para la mente, un estudio de concentración, autocontrol y visualización. Para el alma es un sistema de visualización espiritual. Además manifiesta que con el tai chi se desarrolla la mente y el cuerpo.

Practicando los ejercicios del Tai Chi en casa.

La práctica es la acción que se desarrolla con la aplicación de ciertos conocimientos. Es el ejercicio intelectual o físico de lo teórico. Es hacer realidad lo aprendido o aplicar en tiempo real los conocimientos teóricos adquiridos, como lo son los ejercicios del tai chi, cuya realización en casa como se refleja en los siguientes discursos emitidos por los adultos mayores investigados:

Rubí /levantando las manos/ dice: "...todos los días por la mañana, me levanto y comienzo a alzar mis brazos... hago todos los movimientos del tai chi..."

Jade /moviendo los hombros/ dice: "...yo me pongo a danzar a veces en mi casa, practico unos pasos no la clase completa..."

Zafiro /con entusiasmo/ dice: "...en mi casa yo también me pongo hacer los ejercicios, lo único que me falta es la música..."

En los discursos manifestados por los adultos mayores, la práctica del tai chi en casa, se ejecuta únicamente los ejercicios aunque sin música, además, manifiestan la necesidad de realizar la etapa de armonización, estando ausente por la falta de música. Estos resultados están

relacionados con la investigación realizada por Eun-Nam Lee *et al.*, donde los resultados muestran que los participantes investigados practican el tai chi en casa como su ejercicio diario, siendo el cumplimiento final un 93,3% según los registros del ejercicio (17). Con la práctica diaria del tai chi en casa hace que los adultos mayores aprendan a respirar mejor y meditar, mantener una posición centrada de su cuerpo que le permita estar activo y ahorrar energía.

Consideraciones finales

La experiencia de practicar el Tai Chi Qi Gong fue calificada como positiva por los adultos mayores investigados, puesto que favorecen la recuperación paulatina del equilibrio, una marcha más segura, aumento de la capacidad respiratoria, mejora en la circulación sanguínea, disminución del dolor articular, flexibilidad, dinamismo corporal e integración grupal. Es por ello, que en los adultos mayores la práctica del tai chi qi gong no originó experiencias negativas. Por lo que se recomienda a los profesionales de enfermería que trabajen con adultos mayores, apliquen los ejercicios del tai chi qi Gong como terapia innovadora, puesto que los beneficios experimentados son múltiples.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Wojtyla K. Persona y acción. Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos; 1982.
2. Velasco-Castro A. Borrar la Experiencia. Nómadas. 2007; 15(1):0-0. (Citado 03 Agosto 2011) Disponible en: www.ucm.es/info/nomadas/15/avcastro.pdf.
3. Sueco R, Puente O. Diccionario del Español Actual. Ciudad de México: Aguilar; 1999.
4. Villa L. Diseño de experiencias. Madrid: ALZADO; 2004. (Citado 22 Julio 2011) Disponible en URL: http://www.alzado.org/articulo.php?id_art=373.
5. Hogstel M. Enfermería Geriátrica: Cuidado de Personas Ancianas. Madrid: Paraninfo; 1998.
6. Abbott RB, Hui K-K, Hays RD, Li M-D, Pan T. A randomized controlled trial of tai chi for tension headaches. Evid Based Complement Alternat Med. 2007;4(1):107-13.
7. Chia M. La estructura interna del tai chi. Málaga: Sirio; 2000.
8. Cropton P. Tai Chi: Su conocimiento y práctica. Madrid: Edaf; 2002.
9. Han A, Robinson V, Judd M, Taixaiang W, Wells G, Tugwell P. Tai chi for treating rheumatoid arthritis. Cochrane Database Syst Rev. 2004; 3:CD004849.
10. Irwin M, Pike J, Oxman M. Shingles immunity and health functioning in the elderly: Tai chi as a behavioral treatment. Evid Based Complement Alternat Med. 2004;1:223-32.
11. Minayo C. O Desafio do Conhecimento - Pesquisa Qualitativa em Saúde São Paulo - Rio de Janeiro:HUCITEC; 1996.
12. Porto I, Silva PRP, Huarcaya SSL, Espírito Santo FH. 2003. O método de associações de conteúdo: uma interface entre

- o tratamento e a análise de dados textuais e a confiabilidade de resultados de pesquisa em enfermagem. In: Associação Brasileira de Enfermagem. Anais do 12.º Seminário Nacional de Pesquisa em Enfermagem; 2003 abril 25 - 30; Porto Seguro, Brasil: Associação Brasileira de Enfermagem; 2003.
13. Informe Belmont. Principios éticos y directrices para la protección de sujetos Humanos De Investigación. Reporte de la Comisión Nacional para la Protección de Sujetos Humanos de Investigación Biomédica y de Comportamiento. National Institutes of Health; 1976.
 14. Castillo E, Vásquez M. El rigor metodológico en la investigación cualitativa. Colombia Médica. 2003;34(3):164-167.
 15. Lee LY, Lee DT, Woo, J. Efecto psicológico del Taichi en residencias de ancianos. Journal of Clinical Nursing. 2010 9(7-8): 927-938. DOI: 10.1111/j.1365-2702.2009.02793.x.
 16. JX Li, Xu DQ, Hong Y. Cambios en la fuerza muscular, resistencia y velocidad de reacción de las extremidades inferiores con la práctica del Tai Chi. Journal of Biomechanics 2009; 42(8):967-71.
 17. Eun-Nam L, Young-Hee K, Won T, Myeong-Soo L. Tai Chi y salud. Evid Based Complement Alternat Med. 2008; 5(4): 457-462.
 18. Kong LJ, Lauche R, Klose P, et al. Tai Chi for Chronic Pain Conditions: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. Sci Rep. 2016 Apr 29;6:25325. doi: 10.1038/srep25325.
 19. Li F, Harmer P, Fisher KJ, et al. Tai Chi and fall reductions in older adults: a randomized controlled trial. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2005;60(2):187-94.
 20. Franssen M, Nairn L, Winstanley J, Lam P, Edmonds J. Physical activity for osteoarthritis management: A randomized controlled clinical trial evaluating hydrotherapy or tai chi classes. Arthritis & Rheumatism. 2007;57:407-14.
 21. Wang C, Bannuru R, Ramel J, Kupelnick B, Scott T, Schmid C. Tai Chi on psychological well-being: systematic review and meta-analysis. BMC Complementary and Alternative Medicine. 2010; 10:23.
 22. Tsai JC, Wang WH, Chan P, et al. The beneficial effects of Tai Chi Chuan on blood pressure and lipid profile and anxiety status in a randomized controlled trial. J Altern Complement Med. 2003; 9(5):747-54.

Correspondencia:

Carlos Melgar Morán

Correo electrónico: carlos.melgar.c@upch.edu.pe

Fecha de Recepción: 07 de abril del 2016.

Fecha de aceptación: 31 de mayo del 2016.