



“Carlos Rafael Rodríguez”

Facultad de Ciencias de la Cultura Física

Trabajo de Diploma
para optar por el Título de Licenciado en Cultura Física

**“Adultos mayores y práctica de Tai Chi: Bienestar subjetivo
percibido en favor de la calidad de vida” - Combinado
deportivo N° 1 del Municipio de Palmira. 2019 – 2020**

Autora: Daylin Dueñas Trujillo.

Tutor: Dra. C. María Caridad Bestard González
- Profesora Titular

Consultante: Lic. Raysa E. Alpízar

Cienfuegos

2020

Dedicatoria:

Dedico con gran amor el presente resultado de investigación con el cual finalizo mis estudios universitarios en este centro.

- *A mi familia que siempre han estado a mi lado, en especial, a mis padres que me han guiado en el pensamiento y actuación de acuerdo a los principios que rige nuestra sociedad socialista.*
- *A todos aquellos profesores que día a día me han dotado de una amplia gama de conocimientos que me han preparado para ejercer mi trabajo y para la vida.*
- *Y sobre todo, dedico mi más modesto esfuerzo a esta hermosa y necesaria profesión de la Cultura Física y el Deporte.*

Agradecimientos:

Agradezco a la revolución cubana por haberme brindado la oportunidad de nacer en una patria libre e independiente en la que me he podido desarrollar y estudiar la carrera deseada.

Deseo hacer llegar mi más profundo agradecimiento a la Tutora Dra. C. María Caridad Bestard González y a los profesores del claustro de la facultad, los que con su dedicación y constantes exigencias han hecho posible la consolidación de nuestros conocimientos.

A todas las personas que de una forma u otra contribuyeron a la realización del sueño mayor de un estudiante universitario: su graduación.

Resumen

El envejecimiento poblacional y la necesidad de que los adultos mayores vivan con más calidad de vida representan un desafío para Cuba y el mundo del siglo XXI. Ellos vislumbran en la práctica de actividades físicas una forma de mejorar su calidad de vida. Una de esas actividades físicas es el Tai Chi Chuan. La satisfacción por esta práctica casi no ha sido investigada.

La mayoría de los estudios realizados sobre los adultos mayores versan sobre la frecuencia, causas, factores de riesgo, y evolución de las diversas enfermedades presentes en estas edades. Poco se ha investigado sobre los referentes subjetivos del adulto mayor en relación con el envejecimiento, sus consecuencias, gustos, necesidades, etc.

La investigación pertenece a la Línea de investigación Condición física saludable y calidad de vida del adulto mayor. Desde la metodología cualitativa, buscó responder: ¿Cuál es el bienestar subjetivo percibido por los adultos mayores con la práctica del Tai Chi en los Combinados deportivos, que contribuye al incremento de su calidad de vida?

Se aplicaron Observaciones estructuradas, una entrevista estructurada y una encuesta. Dos escalas valorativas: una, para la satisfacción experimentada por la práctica durante el ejercicio físico y otra para el disfrute por la práctica percibida. Se tomaron notas de campo.

Se logró caracterizar a los adultos mayores seleccionados, así como conocer que la valoración del bienestar subjetivo percibido por los adultos mayores que practican Tai Chi en ese Combinado deportivo es positiva. Gracias a esta práctica obtienen satisfacción, disfrute, y una percepción de mejora en la salud, más energías, mejor estado de ánimo. Todo lo que contribuye a la mejora de su calidad de vida. Además, la práctica de Tai Chi constituye para ellos una alternativa segura para enfrentar con satisfacción su envejecimiento.

Abstract

The populational aging and the necessity that the biggest adults live with more quality of life they represent a challenge for Cuba and the world of the XXI century. They glimpse in the practice of physical activities a form of improving their quality of life. One of those physical activities is the Thai Chi Chuan. The satisfaction for this practice has hardly been investigated.

Most of the studies carried out on the biggest adults turn about the frequency, causes, factors of risk, and evolution of the diverse present illnesses in these ages. Little it has been investigated on the relating ones subjective of the biggest adult in connection with the aging, their consequences, likes, necessities, etc.

The investigation belongs to the Line of investigation healthy physical Condition and quality of the biggest adult's life. From the qualitative methodology, he/she looked for to respond: Which is the subjective well-being perceived by the biggest adults with the practice of the Thai Chi in the sport Cocktails that it contributes to the increment of its quality of life?

Structured Observations, a structured interview and a survey were applied. Two climb valorativas: a, for the satisfaction experienced by the practice during the physical exercise and another for the enjoyment for the perceived practice. They took field notes.

It was possible to characterize the selected bigger adults, as well as to know that the valuation of the subjective well-being perceived by the biggest adults that Thai Chi practices in that sport Cocktail is positive. Thanks to this practice they obtain satisfaction, enjoyment, and a perception of improvement in the health, more energy, better state of spirit. All that contributes to the improvement of their quality of life. Also, the practice of Thai Chi constitutes for them a sure alternative to face with satisfaction its aging.

INDICE

Introducción -----	1 -12
1. Desarrollo -----	13 - 21
1.1 Calidad de vida y adultos mayores: bienestar y subjetividad	14
1.2 Clasificaciones del Bienestar -----	17
1.3 Bienestar subjetivo -----	17
1.4 La actividad física y su beneficio para los adultos mayores -	20
1.5 Caracterización del Tai Chi Chuan como práctica beneficiosa de actividad física en adultos mayores. -----	21
2. Metodología -----	23 - 31
2.1 Antecedentes -----	23
2.1.1 Problema de investigación -----	24
2.1.2 Objetivo general -----	24
2.1.3 Objetivos específicos -----	24
2.1.4 Idea a defender -----	25
2.2 Métodos, instrumentos y procedimientos -----	25
2.2.1 Métodos del nivel teórico -----	25
2.2.2 Métodos del nivel empírico -----	25

2.3 Técnicas	26
2.4 Selección de sujetos, población y muestra	29
2.5 Recolección de datos	29
2.6 Fases de la investigación	29
3. Análisis e interpretación de los resultados	32 - 45
3.1 Contexto de la investigación	32
3.2 Caracterización del grupo de adultos mayores	
Seleccionados	34
3.3 Las escalas valorativas respecto a la práctica del Tai Chi por los adultos mayores	38
3.4 Del proceso de identificación de las escalas valorativas --	38
3.5 Escala de Disfrute como dimensión de motivación de logro (Duda & Nicholls, 1992).	41
3.6 Resultados de aplicación de la Guía de observación a la Clase del profesor	42
3.7 Resultados de la aplicación de Guía de observación a los Practicantes	44
3.8 Análisis de los comentarios de algunos de los practicantes respecto a la actividad física realizada	44
3.9 Valoraciones sobre aplicación de técnicas e instrumentos de investigación científica sobre el bienestar subjetivo	

de los adultos mayores por las prácticas de Tai Chi ----- 45

Conclusiones ----- 46

Recomendaciones ----- 48

Referencias Bibliográficas

Anexos

Introducción

El aumento creciente de la longevidad es uno de los rasgos más característicos de la sociedad del Siglo XXI. “Este es un desafío que exige cada vez más, atender la mayor cantidad de problemas asociados al envejecimiento, sobre todo por lo que significa un derecho humano” (Domínguez, 2016, pág. 151). Un importante problema asociado al envejecimiento es la búsqueda de soluciones para mantener e incrementar la calidad de vida de este grupo etareo.

Según citan a la Organización Mundial de la Salud (OMS), (Puello, 2018, pág. 34), se estima que entre 2015 -2020 la población de adultos mayores en el mundo transitará de 900 a 2000 millones, tendencia demográfica que plantea retos importantes en los ámbitos económicos, políticos y sociales por el fuerte impacto que origina en los sistemas sociales que apoyan el desarrollo de la vejez.

En un documento fechado en 2012 de la misma OMS se afirma:

que las proyecciones de población indican que en el año 2050 habrá en el mundo cerca de 400 millones de personas con 80 años o más. Igualmente, habrá por primera vez más personas de edad avanzada que niños menores de 15 años. (OMS, 2012, pág. 4)

De acuerdo a las estadísticas:

la población de adultos mayores se ha incrementado en el transcurso del tiempo, como lo evidencian las proyecciones hechas por las Naciones Unidas en el año 1996, las cuales demuestran que desde 1950 hasta 2025 habrá un incremento del 14 al 18 % del total de la población mundial; en mayores de 80 años habrá un aumento de 13 millones a 137 millones desde 1950 a 2025. En Latinoamérica, los mayores de 60 años fueron 23,5 millones en 1980, en el año 2025 serán de 96,6 millones. (Silva, 2014, pág. 355)

Cuba transita por un proceso de envejecimiento poblacional agigantado, en el que se le considera como el segundo país más envejecido de América Latina y el Caribe. Alcanza ya una expectativa de vida al nacer de 74 años. Específicamente, en el caso de Cienfuegos, tercera ciudad más envejecida de Cuba, en el rango de edad de 75 a 85 y más años, existen 24 825 personas adultas mayores. Oficina Nacional Estadística Información, (ONEI) marzo del 2018.

Para enfrentar tales retos en el plano internacional, desde la década del 90 se reconocen Políticas y Programas de beneficio a la atención al envejecimiento. Por ejemplo, por parte de la OMS, ya en 1995 existía el “Programa de Salud de las Personas Mayores” y en ese año se consideró que debía pasar a llamarse de “Envejecimiento y Salud”, considerando de este modo el ciclo vital en su totalidad y complejidad. Posteriormente el año 1999, se consideró Año Internacional de las Personas de Edad, y desde el mismo año se avanzó en un modelo de salud desde la idea del “Movimiento Global para el Envejecimiento Activo”, refrendado por el propio Día Mundial de la Salud con el lema: “el envejecimiento activo marca la diferencia” (Colectivo, 2007). Puede apreciarse una preocupación por lograr que los adultos mayores tengan salud y que estén activos, como una forma de que sientan bienestar y eleven su calidad de vida. En la presente investigación el carácter activo del envejecimiento se abordará desde la práctica de actividad física por los adultos mayores.

Para enfrentar tales desafíos los países se proponen el desarrollo de Programas y Proyectos, entre ellos Cuba, que cuenta con el Programa Nacional de atención integral al adulto mayor. Este es uno de los cuatro Programas Nacionales del Ministerio de Salud Pública en Cuba (Materno Infantil, el de Enfermedades Trasmisibles y el de Enfermedades Crónicas no Trasmisibles) en que desde distintas instituciones se atiende a los adultos mayores. “Dentro de los servicios que se recogen en este Programa se encuentran los equipos multidisciplinarios de atención gerontológica y los círculos y las casas de abuelos, los grupos de orientación y recreación y los ancianos solos en atención domiciliaria” (Vaqueiro, 2008, pág. 22).

Dicho Programa nacional en Cuba es una respuesta de beneficio a las necesidades de la sociedad cubana, y desde esta perspectiva, Cuba realiza diferentes proyecciones de trabajo. En consulta del documento Proyecciones de salud en Cuba para 2015, capítulo VIII, “Grupos Especiales” Propósito 4, (Cuba, 2007) Segunda Conferencia regional intergubernamental sobre envejecimiento en América Latina y el Caribe, se conoce que ya Cuba viene analizando el desafío que representa el crecimiento de este grupo etareo lo que se tiene en cuenta esta situación en los Lineamientos de la Política económica y social del Partido y la Revolución para el período 2016 – 2021, en su Lineamiento 119, que

se concibe la tarea de “Garantizar la implantación gradual de la política para atender los elevados niveles de envejecimiento de la población”.

El Programa Integral de Atención al Adulto Mayor consta de tres subprogramas: Atención comunitaria, Atención institucional y Atención hospitalaria. A los intereses de esta investigación se toma el de atención comunitaria.

El Subprograma Comunitario, en el que desempeñan sus funciones de apoyo, atención, prevención y estimulación las Casas del Abuelo y los Comités de Jubilados de los Sindicatos Nacionales, así como la atención que se establece desde la atención primaria de salud, dígase Consultorios médicos y Policlínicos. Es a través del Equipo Básico de Salud que atiende el Consultorio médico de la familia que se desarrollan las acciones fundamentales y específicas del Programa del adulto mayor, partiendo del análisis de salud de su área en general y de manera particular lo referente a las personas de la tercera edad. (Peralta, 2017, pág. 44)

Uno de los sectores del país que apoya dicho programa es el INDER¹. Para esta tarea, este sector se nutre de los licenciados en Cultura Física que se forman en las Facultades de Cultura Física de las Universidades cubanas. Estos profesionales, desde sus cuatro esferas de actuación se vinculan en alguna medida con este Programa. Específicamente en este caso, los profesores de Cultura Física que trabajan en los Combinados deportivos, (que son de las instituciones que tiene Cuba en cada municipio y provincia para la recreación y la práctica de actividades físicas y deportivas en los Consejos Populares).

Los Combinados deportivos son las instituciones de base del Sistema Deportivo Cubano que corresponden a la demarcación territorial del Consejo Popular y utiliza un modelo pedagógico abierto que propicia la incorporación gradual de toda la población, de acuerdo con sus necesidades e intereses por las actividades físicas, deportivas y recreativas. (Arteaga, 2016)

En ellos se encuentran profesores graduados de Licenciatura en Cultura Física que atienden en las circunscripciones, barrios, a grupos de adultos mayores que desean practicar actividad física.

¹ INDER: instituto Nacional de Deportes, Educación física y Recreación

La provincia de Cienfuegos, con sus 8 municipios, cuenta con 18 Combinados deportivos, atendidos por un graduado de Cultura Física como metodólogo provincial. En cada municipio existe un Metodólogo Municipal que atiende, en los Combinados, el accionar de Técnicos Medio en Cultura Física, Licenciados en Cultura Física. Dentro de ese colectivo algunos de ellos tienen la responsabilidad de atender las necesidades de práctica de actividad física y deportes de los adultos mayores. (Bestard, 2018, pág. 6)

Para realizar las prácticas de actividades físicas existen diferentes espacios. Uno de ellos son los parques, en los que cobran mayor importancia las opciones de recreación deportiva para mayor cantidad de personas, incluidas los adultos mayores, quienes comienzan a vislumbrar en la práctica de deportes una forma de obtención de salud, como recurso de calidad de vida en su tránsito hacia un envejecimiento activo y alcanzar una longevidad satisfactoria.

Una de las prácticas de actividades físicas de mayor preferencia actualmente en Cuba por los adultos mayores es la del Tai Chi.

En la medicina tradicional china existen los llamados ejercicios para la salud y la longevidad, de ellos el que más se difundió en occidente fue el Tai Chi. Miles salen todos los días a los parques y plazas de China a hacer esta gimnasia al aire libre. La práctica de Tai Chi en los parques a partir de la actividad física es una práctica que ha sido capaz de congregarse a la población, en grupos de larga duración y que ayudan a sus integrantes además a llenar su soledad y su vacío interior. En ese momento de práctica de actividad física mediante el Tai Chi encuentran y desarrollan un proyecto de vida rodeado de amistad, afecto, cooperación, tolerancia y comprensión. El efecto social del Tai Chi es su cualidad más prometedora. (OPS, 2004, pág. 36)

Según Garatachea y cols. (2009, citados en Stein, 2016):

son numerosos los estudios, tanto a nivel nacional como internacional, que han resaltado los beneficios a nivel físico, a nivel psicológico y a nivel social que conlleva la práctica de actividad física en las personas mayores: ocurre mejoría en la función cognitiva, también una sensación de bienestar físico y emocional, mejorando globalmente algunos aspectos como el auto concepto, la autoestima y la imagen corporal. pág. 8

Stein, (2016) confirma, desde el estudio de los resultados publicados por otros autores que, los beneficios del ejercicio físico, se aprecian en diferentes aspectos del *bienestar psicológico*, como la reducción del estrés, los síntomas de depresión y ansiedad, mejora de la autoestima y la calidad de vida.

En Cuba, muchos son los comentarios orales de satisfacción emitidos por los adultos mayores al realizar la práctica de actividad física con el Tai Chi, incluso cuando son entrevistados en programas televisivos y radiales. Pero en realidad, estos comentarios orales de satisfacción por la práctica, por parte de los adultos mayores, no han sido recogidos y estudiados en profundidad, con atención en la labor de investigación científica.

Como afirma Rodríguez:

la mayor parte de los estudios realizados sobre los adultos mayores versan sobre la frecuencia, causas, factores de riesgo, y evolución de las diversas enfermedades que suelen hacerse presentes en estas edades, y la mayoría de ellos se sustentan en el paradigma metodológico de la investigación cuantitativa. Sin embargo, poco se ha incursionado sobre los procesos de construcciones de significados, las percepciones, perspectivas, y otros referentes subjetivos del adulto mayor en relación con el envejecimiento, sus consecuencias, necesidades para su atención y, sobre todo, en cómo asumirlo para el desarrollo futuro del país. (2015, pág. 404)

Cuando las personas informan, por ejemplo, sobre sus estados de satisfacción por la práctica de actividad física, exponen construcciones significativas que expresan aquello que les es más necesario, propio. Sus palabras son construcciones fruto de la percepción individual, construyen diversas expresiones de lo que pueden ser sus necesidades e interpretaciones de la realidad que viven. “Esta realidad se encuentra dentro de los significados que un grupo humano construye y la forma de acceder a ella es la interacción subjetiva entre dichos actores sociales” (Ramos, 2015, pág. 10).

Estas respuestas de los adultos mayores, como construcción de significados pueden ser entendidas:

en el ámbito de la Psicología de la salud, en el modelo Creencias en la salud, (...) por medio de la dimensión de *beneficios percibidos* que (...) son creencias del sujeto respecto a la efectividad relativa que las diferentes

conductas disponibles en su repertorio puedan tener a la hora de enfrentarse con la enfermedad. (Moreno, 2003, pág. 94)

La práctica de actividad física mediante el Tai Chi reporta esos beneficios percibidos por los adultos mayores, dicha práctica es una de esas conductas dentro del repertorio que ellos tienen a su disposición para enfrentar sus enfermedades como, por ejemplo, las enfermedades crónicas no transmisibles, las dificultades con la independencia funcional, las caídas, propias de esta edad. Rodríguez Cabrera, et al. (2015) reconocen en los resultados de sus investigaciones que:

Las personas de la tercera edad no solo tienen enfermedades, sino que se ven afectados por sus percepciones de estar o no enfermos. [...] hay personas que pueden sentirse muy sanos a pesar de saber que tienen alguna enfermedad o, por el contrario, pueden consultar al médico a partir de alguna dolencia, y los especialistas –luego de realizar los exámenes correspondientes– pueden concluir que el individuo no tiene nada. [...] Las expresiones de los adultos mayores así lo manifiestan, pues algunos, a pesar de sus años, expresan sentirse bien, lo que muestra que el estar sano o enfermo es una cuestión de apreciación, que va más allá de lo estrictamente biológico, deviene del “sentir del propio individuo”. pág. 409

Encontrar alegría en cualquier situación, es una de las fórmulas para obtener la salud: la satisfacción con el trabajo, en las relaciones personales, en el ocio, etc. “(...) el bienestar psíquico es una de las dimensiones de la salud, por lo que la capacidad de superar las dificultades y los riesgos diarios, son el punto de partida de una estrategia sanitaria de las personas”. (Gavidia, 2012, pág. 171)

La observación a la práctica del Tai Chi que realizan los adultos mayores, evidencia que estos se sienten renovados, más capaces y con buen estado de ánimo, aun cuando saben que padecen de alguna enfermedad crónica no transmisible. Sienten que pueden convivir con su enfermedad y a la vez mejorar su calidad de vida, aprender a vivir y sobrellevar su enfermedad, recobrar en alguna medida su independencia funcional.

El envejecimiento poblacional es apreciado como un importante desafío que requiere promocionar mayores oportunidades para las personas mayores, de manera que puedan realizarse plenamente y participar en todos los aspectos de la vida. Este desafío plantea a los investigadores la prioridad de realizar estudios

en áreas relacionadas con el envejecimiento en los cuales las conclusiones impliquen aplicaciones prácticas y realistas.

Por tal razón, este tipo de estudio se hace muy necesario en la actualidad, porque como forma de investigación, se requiere el conocimiento de preferencias, estados de satisfacción por determinada práctica de actividad física por parte de los adultos mayores. De esta manera se pueden planificar diversas proyecciones futuras sobre las formas de atender a las necesidades de este grupo etareo, incluida la preparación más profunda en este sentido de los profesionales de la Cultura Física que atienden a los adultos mayores en los combinados deportivos en cada municipio.

La presente investigación se ubica en la Línea de investigación de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Cienfuegos: Condición física saludable y calidad de vida del adulto mayor. Forma parte del sub proyecto: Tai Chi: Actividad física para la salud como recurso de calidad de vida, por un envejecimiento activo desde el Combinado deportivo.

Como sub proyecto está dentro de las acciones investigativas del Proyecto macro: “Interacción Universidad - Sociedad con perspectiva intersectorial: Formación continua en deportes para los resultados deportivos y la salud, por el desarrollo humano”, que lidera el Dr. C. Juan Eligio López García en la Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la Universidad de Cienfuegos. La práctica del Tai Chi es muy bien aceptada por los adultos mayores y muchas veces sus comentarios de satisfacción por la práctica de esta actividad física dan muestras de un disfrute, un bienestar, una felicidad, un estado de salud imaginada, que es satisfactorio, lo que contribuye en gran medida a dar evidencia de una mejor calidad de vida.

Casi sin preguntarles ellos informan que mejoran su independencia, estado de ánimo, sentido del humor, motivación, las relaciones interpersonales, entre otros comentarios. Tales expresiones de los adultos mayores forman parte de su bienestar subjetivo, que les hace sentir la práctica del Tai Chi Chuan como una “experiencia gratificante” (Arnanz, 2010, pág. 22).

Paredes (2015), reconocen que:

la sociedad actual se enfrenta ante un paradigma nuevo, ante la evolución de un concepto diferente de actividad física, que ha ido edificándose a la par de la constitución del concepto salud. Este último ha dejado de verse

como ausencia de enfermedad, para abarcar otros campos en los cuales también presenta un proceso el ser humano. De igual manera el concepto de actividad física ha presentado una transformación en sus alcances, trascendiendo más allá de la noción biomédica y fisiológica para introducirse en los campos psicológico y social, entre otros. pág. 4

Así como lo mencionan Pérez y Devís (2004 citados en Paredes Arcila, 2009), “la actividad física se considera fundamentalmente una experiencia personal y una práctica sociocultural, enfatizándose en el potencial beneficio de la práctica de actividad física en el bienestar de las personas, las comunidades y el medio ambiente”. pág.9

De igual manera (Sánchez Bañuelos, 1996) se refiere a que la sensación de bienestar que puede desarrollarse a partir de la práctica del ejercicio físico es uno de los factores vinculados con la salud psicológica que pueden incluirse dentro de los planteamientos de una actividad física orientada hacia la salud. El momento de la práctica de Tai Chi por los adultos mayores representa un proceso de aprendizaje de los diferentes ejercicios, sus beneficios, y la forma adecuada de hacerlos, entre los varios aspectos que conforman este proceso. Desde ese punto de vista se toma a Fuentes, (2000 citado en Llerena Companioni, 2015, pág. 20), cuando recomienda que “debe darse en un espacio de construcción de significados y sentidos, a través de las relaciones de carácter social que se establecen entre sus participantes, con el propósito de educar, instruir”, pero en este caso, también, para conocer las expresiones de carácter subjetivo que respecto a la salud imaginada y estados de satisfacción por la práctica de Tai Chi pueden expresar los adultos mayores como parte de su bienestar. Esta propuesta tiene su fundamento en los planteamientos de Pérez y Devís (2003 citados en Herrera Mor, 2016, pág. 169), cuando expresan: “las perspectivas de proceso y producto, junto a las teorías psicológicas y sociológicas, en la perspectiva de proceso, permiten entender que los beneficios de la actividad física se relacionan con aspectos cualitativos.”

Las actividades físicas son prácticas sociales puesto que las realizan las personas en interacción entre ellas, otros grupos sociales y el entorno (Devís, y Colectivo, 2000) De igual manera reconocen que la actividad física puede influir en la salud haya o no haya mejora en la condición física, ya que la actividad física está al alcance de todos, porque todos pueden hacer algún tipo de actividad,

mientras que la mejora de la condición física no siempre se consigue porque, entre otras cosas, depende en gran medida de factores genéticos (Devís y colectivo, 2000). Este paradigma orientado a la actividad física está más próximo a una visión recreativa y participativa en actividades que el centrado en la condición física. Y desde el punto de vista de la salud, es más importante el proceso que el resultado o la comparación con otras personas.

Si la práctica de ejercicio físico que se realiza genera una mayor sensación de salud y bienestar, puede contribuir al incremento de la calidad de vida y a “que se formen actitudes positivas hacia la actividad física, lo que puede afianzar los hábitos de práctica de ejercicio físico”. (Sánchez Bañuelos, 1996)

Fundamentación del problema:

La investigación se justifica porque cada vez se requiere profundizar más en la búsqueda de acciones de beneficio a la calidad de vida del adulto mayor desde la práctica de actividad física adecuada a sus posibilidades y nivel de satisfacción. Dada la amplitud y complejidad del concepto calidad de vida, para el estudio con adultos mayores en este caso, se tendrá en cuenta el concepto de subjetividad y su dimensión de bienestar.

Ellos cada vez más, incrementan sus expectativas de vida y como tales, tienen mayores aspiraciones de alcanzar bienestar, salud, como recurso de calidad de vida.

Motiva esta investigación la importancia que tiene para los Adultos Mayores la práctica de Tai Chi, así como los beneficios que obtienen de la misma, se evidencian a través de las experiencias que los adultos mayores adquieren con la práctica del ejercicio físico.

Apreciar la determinación con que cada Adulto Mayor enfrenta las dificultades en su vida diaria y que, a pesar de esto, se mantienen positivos y llenos de perseverancia; son también motivos de emprender esta investigación. De esta manera se tiene especial interés por saber de los pequeños detalles, las experiencias vividas de cada Adulto Mayor y la satisfacción que tienen ellos por la práctica de Tai Chi, así como el empeño que tienen por obtener una mejor calidad de vida.

El problema de investigación se fundamenta en la necesidad de buscar formas de cómo proporcionar bienestar, satisfacción a los adultos mayores durante la

práctica de Tai Chi como forma de actividad física, y lograr que este grupo etareo se incorpore cada vez más a esta práctica.

Una forma de estudiar es a través de la investigación de esas expresiones de sensación de bienestar emitidas por los adultos mayores por la práctica de Tai Chi como actividad física. Esto puede lograrse mediante la aplicación de técnicas investigativas con instrumentos que recojan estos datos.

Son pocos los resultados de investigación que presenten técnicas con instrumentos de recogida de datos adaptados a la práctica del Tai Chi con adultos mayores.

En el Municipio de Palmira se cuenta con 2 grupos de adultos mayores que practican Tai Chi, y son atendidos por Licenciados en Cultura Física desde los Combinados deportivos.

En actividades de investigación exploratoria se han realizado observaciones a las clases de Tai Chi con los adultos mayores. Se han realizado conversaciones informales con los profesores respecto a si aplican alguna técnica o instrumento que recoja el estado de satisfacción por las prácticas de Tai Chi y la respuesta es negativa.

Situación problemática:

No se encuentran resultados de investigación relacionados con la aplicación de técnicas e instrumentos por parte de dichos profesores de Cultura Física de los Combinados deportivos que informen del disfrute, bienestar subjetivo, de los adultos mayores por la práctica del Tai Chi. Informan que lo que saben es desde la oralidad, pero sin que constituyan datos recolectados con fines investigativos. Esta situación ha motivado la investigación en este tema, principalmente porque puede apreciarse que existen personas con enfermedades crónicas no transmisibles (incluso, más de una) y, sin embargo, cuando realizan actividad física se les puede observar con alegría, deseos de vivir, sobrellevar su enfermedad, y lograr cierta mayor independencia que cuando no realizan la actividad física.

Problema de investigación:

¿Cuál es el bienestar subjetivo percibido por los adultos mayores con la práctica del Tai Chi en los Combinados deportivos, que contribuye al incremento de su calidad de vida?

Objetivo general:

Aplicar técnicas e instrumentos de investigación que informen del bienestar subjetivo de adultos mayores por la práctica de Tai Chi en el Combinado deportivo #1 del Municipio de Palmira de la provincia de Cienfuegos.

Objetivos específicos:

- Revisar bibliográficamente resultados de investigación con información del bienestar subjetivo de los adultos mayores por las prácticas de actividad física con el Tai Chi que contribuya al incremento de la calidad de vida.
- Identificar, mediante revisión bibliográfica, técnicas e instrumentos de investigación científica que informen del bienestar subjetivo de los adultos mayores, para su adaptación a la práctica del Tai Chi y su aplicación.
- Caracterizar, mediante diagnóstico inicial, a los adultos mayores que practican Tai Chi por el Combinado deportivo #1 del municipio de Palmira.
- Valorar el resultado de aplicación de técnicas e instrumentos de investigación científica sobre el bienestar subjetivo de los adultos mayores por las prácticas de actividad física con el Tai Chi en Combinados deportivos.

Idea a defender:

Si se aplican técnicas e instrumentos de investigación que informen del bienestar subjetivo de adultos mayores por la práctica de Tai Chi en el Combinado deportivo #1 del Municipio de Palmira de la provincia de Cienfuegos se puede contribuir al incremento de su calidad de vida.

Desarrollo

El envejecimiento es un fenómeno que ya no puede ser ignorado. (OMS, 2012, pág. 3)

La vejez es percibida como una etapa más del proceso evolutivo del ser humano, por lo que predomina la aceptación como actitud social. Se tiene en cuenta nuevos roles y funciones a desempeñar por las personas mayores, así como su contribución positiva en todos los ámbitos (social,

familiar, institucional, etc.) y en las diferentes dimensiones (afectivo-emocional, económica, cultural, etc.) (Pérez Hernández, 2014, pág. 20)

Se caracteriza como un fenómeno universal, natural y en el ser humano es irreversible. Es un proceso que conduce a la vejez y que, en una mirada alentadora, lejos de una exclusión, (Martínez Pérez, 2018, pág. 61) lo reconoce como “un mérito, una distinción, espacio donde la vida cobra un nuevo sentido”. En ese proceso, tanto las personas como la sociedad y las instituciones de gobierno en cada país, tratan de que se desarrolle con calidad de vida. Es preciso mejorar cualitativamente la salud y el bienestar de la población envejecida (Rubio Olivares, 2015, pág. 1).

Esa idea alentadora de la vejez es interpretada por (Klein Caballero, 2015, págs. 219-220) cuando reconocen que:

Desde unos años a la fecha, la vejez anticipa la renovación de la promesa de nuevas oportunidades, nuevas perspectivas, nuevos desafíos. (...) Y es que los adultos mayores ven delante de él una nueva oportunidad en términos de proyectos, alternativas, elecciones y oportunidades. Se comienza a armar una subjetividad desde la renovación de una promesa con nuevas oportunidades donde la figura del adulto mayor es la de agente de empoderamiento y resiliencia. Y la respuesta a esta situación requiere tener en cuenta variables cada vez más interdisciplinarias.

Una de esas alternativas prometedoras, vislumbradas por los adultos mayores, es la práctica de actividades físicas, porque en ella los adultos mayores encuentran satisfacción para su bienestar físico y mental, y se convierte en un espacio de socialización. La actividad física aceptada por los adultos mayores forma parte, por tanto, una forma de enfrentar su vejez y mejorar su calidad de vida.

Es una tarea para los profesionales de la Cultura Física: conocer, cómo disfrutan, son felices, obtienen bienestar, los adultos mayores desde la actividad física. En fin, qué alternativas asumen para incrementar su calidad de vida.

De esta manera, en esta parte del informe de investigación se colocan ordenadamente epígrafes que van desarrollando el resultado de la revisión bibliográfica realizada, y que transita en forma derivada desde el referente de la calidad de vida en relación con los adultos mayores, y desde esa perspectiva, el

contenido de la calidad de vida, presta atención especial al bienestar del adulto mayor y en él al bienestar subjetivo.

Posteriormente se alude a la actividad física y los beneficios que reporta a los adultos mayores que la practican, y cómo incide en su bienestar subjetivo. Como forma de actividad física de preferencia por los adultos mayores de este tiempo del siglo XXI en Cuba se destaca el Tai Chi, modalidad de actividad física que se describe como forma asumida por los adultos mayores para enfrentar su proceso de envejecimiento de una forma activa, exitosa.

1. Calidad de vida y adultos mayores: bienestar y subjetividad

La calidad de vida es un concepto amplio y su estudio a través del tiempo permite apreciar que asume diferentes significados, según el tema al que se trata. Por medio de diferentes estudios este concepto ha transitado primero, según (Chávez Samperio, s/f, pág. 19) por un término de carácter biologicista, y luego, mediante otros estudios se prueba el cruce de la salud con el bienestar social y la calidad de vida colectiva e individual y la salud deja de ser un problema médico y se convierte en un proyecto social, para demostrar que es un concepto estrechamente relacionado con la participación social.

Según la (OMS, 1997), la calidad de vida corresponde a la “percepción del individuo de su posición en la vida en el contexto de su cultura y sistema de valores en que vive y en relación a sus objetivos, expectativas, modelos y preocupaciones”.

Para los intereses de esta investigación se toma a la calidad de vida desde la perspectiva vinculada a los adultos mayores en que, “dada la subjetividad que representa para cada persona o grupo social, puede representar felicidad, armonía, salud, prosperidad, vivir bien, ganar salario digno, tener amor y familia, poder conciliar placer y trabajo, tener libertad de expresión, tener seguridad” (Pinheiro Gordia, 2011, pág. 41)

(Minayo; Hartz; Buss, 2000), citados en Pinheiro Gordia, et al. (2011, pág. 41), incluyen en su definición de calidad de vida la cultura acumulada, y hacen referencia al bienestar:

La calidad de vida presupone la capacidad de efectuar una síntesis cultural de todos los elementos que determinada sociedad considera su patrón de confort y bienestar. El término abarca muchos significados, que refieren

conocimientos, experiencias y valores de individuos y colectividades que se reportan en variadas épocas, espacios e historias diferentes siendo, por tanto, una construcción social con la marca de la relatividad cultural.

En la idea de calidad de vida desde los adultos mayores que expresan Pinheiro Gordia, et al. (2011) se hace referencia a la subjetividad y al bienestar como conceptos a tener en cuenta en esta investigación.

Para (Castellón, (2004, pág. 131), el concepto calidad de vida es un problema de percepción personal del nivel de bienestar, en el cual se deben considerar variables objetivas, tales como el nivel de la salud e ingresos, y variables subjetivas, como es conocer lo que sienten y piensan las personas sobre su vida. Para (Güell, 1998, pág. 2) La subjetividad es aquella trama de percepciones, aspiraciones, memorias, saberes y sentimientos que nos impulsa y nos da una orientación para actuar en el mundo. (...) La subjetividad es parte de la cultura, y es inseparable de las personas. Por tal razón puede apreciarse que no se distingue el envejecimiento y la vejez de forma igual en diferentes partes del mundo.

Cuba por ejemplo, en la actualidad, ofrece muchas nuevas oportunidades para un envejecimiento saludable y activo a todos sus adultos mayores, pero, como consecuencia de determinadas culturas arraigadas en los propios adultos mayores cubanos, no todos se incorporan al disfrute de las oportunidades que, el Programa de atención al adulto mayor ofrece, ni a las posibilidades a su alcance que desarrollan algunas instituciones cubanas como por ejemplo, la práctica de actividad física desde los Combinados deportivos, en Círculos de abuelos, Grupos de adultos mayores organizados, etc.

Uno de los mitos sobre el envejecimiento gira en torno a la idea de que, en la vejez, ya es demasiado tarde para adoptar un estilo de vida saludable. La práctica de actividad física acorde a las posibilidades físicas y al gusto de los adultos mayores sería como un recurso, una forma de enfrentar el envejecimiento de forma activa y positiva. Además, adquiere importancia vital como determinante de la calidad de vida. Previene la aparición de determinadas enfermedades y discapacidades.

Para las investigaciones científicas sobre el desarrollo humano y la calidad de vida del adulto mayor en ese proceso de envejecimiento, se considera que la incorporación de la subjetividad al desarrollo constituye una necesidad de

sustentabilidad social. Esa subjetividad que se construye en los adultos mayores del Siglo XXI, tiene mucho que ver con las diferentes oportunidades que ellos perciben a su alcance para enfrentar su envejecimiento y lograr su propio bienestar, desarrollo personal y colectivo en la actualidad.

El estudio del bienestar es también un tema muy complejo. Uno de los componentes fundamentales del bienestar es la satisfacción personal con la vida. “Esta satisfacción está relacionada con el individuo y su entorno, con sus elementos actuales e históricos, donde se incluyen las condiciones materiales y sociales, así como la realización personal” (García y González, 2000, citados en Stein, 2016).

En busca de asumir un concepto de bienestar para esta investigación, se revisaron varios artículos. El concepto que resulta más completo para los intereses de esta investigación es el resultado publicado por Ortiz et al. (2009). Estos autores, en su amplia revisión bibliográfica, citan a otros autores, pero concretamente consideran

el bienestar como la percepción o apreciación subjetiva de sentirse o hallarse bien, de estar de buen ánimo, de sentirse satisfecho. Se sostiene que el estado de bienestar experimentado por los individuos depende tanto de las condiciones sociales y personales, y de la forma como los individuos se enfrentan a ellas. Teniendo en cuenta que esto sucede dentro del contexto de una sociedad y que los individuos conviven o están interactuando con otros miembros de ella. pág. 26

1.1. Clasificaciones del Bienestar

Dada la existencia de diferentes clasificaciones del bienestar, con el fin de asumir una específica, y así lograr un acercamiento al fundamento teórico de la investigación, se toma de Ortiz y Castro (2009) el estudio que realizaron respecto a las diferentes clasificaciones de bienestar.

Ellos mencionan a dos grupos de autores.

- El primero de ellos es el de Ryan y Deci (2001) que han propuesto una organización de los diferentes estudios del bienestar en dos grandes tradiciones, “una relacionada fundamentalmente con la felicidad, (...), y

otra ligada al desarrollo del potencial humano y a la realización de aquello que podemos ser” p.26.

- La otra clasificación corresponde a Keyes, Shmotkin, Ryff (2002) quienes extendieron los límites de esta clasificación y han utilizado “el constructo bienestar subjetivo y el constructo bienestar psicológico” p.26.

Cuadra (2003 citado en Ortiz y Castro, 2009), la visión que tiene más tradición dentro del estudio científico es la que se asocia al bienestar a lo que las personas piensan y sienten acerca de sus vidas p.26.

Respecto al bienestar psicológico, Blanco (2005 citado en Ortiz y Castro, 2009) reconoce que “se trata de una tradición más reciente, a la cual le interesa investigar el desarrollo y crecimiento personal, los estilos y maneras como las personas enfrentan los retos vitales y el esfuerzo e interés por conseguir lo que deseamos” p.26.

Para los objetivos de esta investigación se asume, el constructo del bienestar subjetivo, porque interesa saber lo que las personas piensan y sienten acerca de sus vidas por la práctica de actividades físicas de su gusto.

1.1.1. Bienestar subjetivo

Torres y Flores, (2018, pág. 14), reconocen al bienestar subjetivo como un elemento fundamental para lograr un envejecimiento positivo y destacan que:

existe un interés a nivel mundial para conocer las condiciones de vida y las necesidades específicas del adulto mayor, cobrando relevancia en los últimos años las investigaciones relacionadas con el bienestar subjetivo del adulto mayor y aquellas variables que influyen como la satisfacción con la vida, apoyo social, autopercepción de la salud y estilos de enfrentamiento.

De igual manera Torres y Flores (2018, pág.14) plantean que:

el estudio del bienestar subjetivo surge ante la necesidad de explorar la forma de potencializar las cualidades y virtudes, que puedan incidir de forma positiva en la calidad de vida de las personas, sobre todo para elaborar políticas, estrategias de desarrollo en este grupo etareo.

Triado (2003, citado en Torres y Flores, 2018) informa de la existencia de los componentes que conforman el bienestar subjetivo y en qué medida corresponden a la realidad empírica. Como resultado de lo anterior se ha llegado a cierto consenso, el cual manifiesta que:

existen dos dimensiones del bienestar subjetivo, un componente afectivo que incide en el estado emocional de la persona en lapsos cortos de tiempo y un componente cognitivo que se refiere a la valoración que realiza la persona sobre los diversos dominios de su vida a lo largo de su trayectoria de vida pág.14.

Estas dos dimensiones resultan de interés para estudiar el bienestar subjetivo de los adultos mayores durante y después de la práctica de determinada actividad física, en el caso de esta investigación, la práctica de Tai Chi.

Conocer el componente afectivo con el que se identifican los adultos mayores durante la práctica de actividad física permite, mediante la obtención de información oral, saber de sus afectos y emociones percibidas durante y al culminar la sesión de práctica de actividad física. Mientras que con el componente cognitivo puede indagarse sobre los beneficios concretos que le reporta la práctica de actividad física para su funcionamiento: independencia, equilibrio, sentirse dueños de su vida en el mayor grado posible. También para que expresen su percepción de salud en determinados momentos, que le permiten saber por si mismas qué pueden hacer para enfrentar su situación.

Esta expresión de los adultos mayores es reconocida como la autopercepción de salud. Hebrero Martínez (2010, citado en Torres y Flores, 2018), la identifican como:

un parámetro que encierra una percepción integral de las personas sobre su salud y constituye un indicador complementario de otras evaluaciones como la función física, el rol físico y el dolor corporal para evaluar en su totalidad la salud física. pág. 18.

Alsinet y Berenguer, (2015, pág. 47), refieren que:

la calidad de vida en las personas mayores de 65 años se caracteriza por tener una dimensión integradora y un carácter multidimensional, diversos autores consideran que además del funcionamiento físico, la voluntad y la vitalidad personal, se deben tener en cuenta otros aspectos, como el bienestar emocional y psicológico, el apoyo percibido y recibido, junto con la satisfacción con la vida y la percepción del estado de salud.

Prieto et al. (2008, citados en Alsinet y Berenguer, 2015) reconocen que:

entre los distintos dominios de la calidad de vida global, el aspecto emocional presenta una estrecha relación con la dimensión de la salud, a

nivel objetivo (morbilidad) y subjetivo (percepción de y satisfacción con la salud). La salud constituye un factor que influye sobre el bienestar emocional de las personas mayores, pero existe también evidencia del efecto protector de las emociones positivas en la salud y en la calidad de vida, y de la influencia de actitudes positivas en la aceptación de limitaciones de la salud mediante estrategias de afrontamiento. De este modo, la dimensión de bienestar mantiene una correlación con el dominio de la salud. pág.48.

(Elousa, 2010, pág. 67), ha estudiado cinco dimensiones de la calidad de vida en adultos mayores: salud, autonomía, calidad de la vivienda, redes de apoyo familiar y social y actividades sociales. Dicha autora recomienda que “es importante conocer las valoraciones subjetivas y para ello se precisa de información directa sobre preferencias, en el sentido más general de este término acerca de las dimensiones de la calidad de vida y sugiere la elaboración de cuestionarios” p.70

Para conocer cómo enfrentan la salud los adultos mayores con algunas enfermedades interesa comprender cómo ellos acuden a la búsqueda de influencias positivas, como forma de auto protegerse en su salud, lo que puede identificarse como sus estrategias de afrontamiento. Estas, según (Zapata 2013), constituyen “respuestas en forma de pensamientos, sentimientos y acciones que los adultos mayores utilizan para resolver problemas y reducir las tensiones que alguna situación genera” pág.17. Una de ellas, es la actividad física.

1.2. La actividad física y su beneficio para los adultos mayores

(Martin, 2018, pág.813), reconoce a la actividad física como

importante determinante de la calidad de vida en la ancianidad, debido a sus repercusiones físicas y psicológicas (mejores indicadores de salud física, alta autoestima, vitalidad, interacción social positiva). La actividad física aparece vinculada a categorías tales como capacidad funcional, capacidad cognitiva, actividades productivas, autonomía funcional, autoestima, salud física, salud mental, optimismo, participación e inclusión social, vitalidad, envejecimiento activo, envejecimiento saludable y concentración mental.

Aponte (2015, citado en Martín, 2018) afirma que:

El anciano debe mantener una actividad física sistemática, al tiempo que interactúa con otras personas de su edad, que le brindan apoyo social; todo lo cual, unido a un sentido de su vida mediante una espiritualidad, religiosa o no, que le permitirá una óptima calidad de vida. pág.816.

Martín (2018) pág. 817, cita a la OMS en su Informe Mundial sobre el envejecimiento y la salud, de 2015, para afirmar que:

la actividad física a lo largo de la vida tiene como principal beneficio aumentar la longevidad. Son muchos los beneficios de la actividad física sobre la calidad de vida en la vejez. Se preserva la fuerza muscular y la función cognitiva, reduce los niveles de ansiedad y depresión, y mejora notablemente los sentimientos de autoestima. Desde el punto de vista físico, reduce los riesgos de enfermedades crónicas, principalmente las vasculares de cualquier localización (cerebral, central y periférica). En cuanto a lo social, promueve una mayor participación en la comunidad y permite el mantenimiento de redes sociales y vínculos entre las generaciones.

Este organismo internacional alerta sobre la necesidad de desarrollar planes y programas de intervención dirigidos a fomentar la práctica de ejercicios físicos en los adultos mayores, ya que la tendencia natural que se observa es que la práctica de ejercicios disminuye progresivamente con la edad.

Según un estudio realizado por Stein, (2016), con vistas a determinar la relación entre actividad física, salud percibida y bienestar subjetivo, se encontró que, a mayores niveles de actividad física, mejor es la percepción de la calidad de vida y el bienestar, y menor la sintomatología depresiva en ancianos.

Por su parte, (Bohórquez, 2013, pág. 7) reconocen en su resultado de investigación, según diferentes autores, que:

la relación entre actividad física y calidad de vida está mediada, por los beneficios consecuentes de la implicación activa en el ejercicio (...) Beneficios de la actividad física como la autoeficacia, la autoestima, el afecto positivo o la satisfacción con la vida promoverían el bienestar subjetivo o lo disminuirían ante su inexistencia/desaparición.

1.2.1. Caracterización del Tai Chi como práctica beneficiosa de actividad física en adultos mayores

(Hernández, et al. 2015), publicaron un resultado de investigación basado en una amplia revisión bibliográfica. Estos investigadores concluyeron que el Tai Chi es una forma antigua de ejercicio terapéutico que emplea la meditación, y se vincula a la coreografía de los movimientos, la cual provee una forma fluida de movimientos con variación del centro de gravedad, y existen numerosos estilos. Wayne y otros, (2008, citados en Hernández, et al. 2015), pág. 43, mencionan el desafío que representa crear un diseño para investigar los efectos del Tai Chi, atendiendo a la complejidad de este como disciplina, sus múltiples componentes y la dificultad de distinguir entre efectos específicos y otros menos específicos secundarios a su práctica, aunque parece estar claro que el Tai Chi provee ciertos beneficios para las personas afectadas por enfermedades crónicas.

De (Melgar, 2016) se toman las siguientes notas para conformar una caracterización del Tai Chi como práctica de actividad física en adultos mayores con la finalidad de reconocer esta práctica como una forma de afrontar los adultos mayores su envejecimiento de forma activa y a la vez, encontrar en su realización formas de satisfacción de diferentes tipos y beneficios a la salud con su práctica.

Melgar (2016), pág. 92, identifica al Tai Chi como:

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. 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*).

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.

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.

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.

Silva, et al. (2014, pág. 357), concluyen en su resultado de investigación que:

a través del Tai Chi se ha probado mayor participación social del anciano, lo que disminuye la tasa de morbilidad y mortalidad. Los rastreos bibliográficos indican grandes beneficios en el tratamiento de enfermedades propias de esta edad, como las osteoartritis, osteoporosis, artritis, fibromialgias y enfermedades crónicas no transmisibles, entre otras.

De tal manera puede reconocerse a la práctica de Tai Chi por los adultos mayores como una forma de enfrentar su etapa de la vejez, con satisfacción y auto protección ante dolencias propias de esta etapa y ante las enfermedades crónicas que padecen.

Metodología

La investigación pertenece a la Línea de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Cienfuegos: Condición física saludable y calidad de vida del adulto mayor.

La investigación es una de las tareas del sub proyecto: Tai Chi: Actividad física para la salud como recurso de calidad de vida, por un envejecimiento activo desde el Combinado deportivo. Y a su vez, como sub proyecto se ubica dentro de las acciones investigativas del Proyecto macro: “Interacción Universidad - Sociedad con perspectiva intersectorial: Formación continua en deportes para los resultados deportivos y la salud, por el desarrollo humano”, que lidera el Dr. C. Juan Eligio López García en la Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la Universidad de Cienfuegos.

Es una investigación que se desarrolla acorde al Paradigma Interpretativo, conocido también como cualitativo. “Se busca comprender e interpretar la realidad, los significados que tienen para las personas los hechos y las acciones de su vida. El carácter subjetivo del análisis y la interpretación de los datos prevalece” (Estévez, 2004, pág. 60).

Antecedentes

A esta investigación le anteceden tres proyectos de investigación desarrollados con la aplicación del Tai Chi en la Universidad de Cienfuegos durante los primeros 12 años del siglo XXI. El primero de ellos fue para ser aplicado con jóvenes estudiantes universitarios impedidos de realizar actividades físicas propias de la clase de Educación Física en los años 2004 – 2006. (López, 2006). Posteriormente, el segundo proyecto fue desarrollado con adultos mayores de diferentes barrios de la ciudad de Cienfuegos, durante los años 2005 – 2010. (López, 2005 - 2010). El tercero se logra luego de un Proyecto de Superación en forma de Diplomado (López, 2011 - 2012) a 16 graduados de Licenciatura en Cultura Física (dos de cada municipio de la provincia de Cienfuegos) que después aplican lo aprendido en diferentes barrios de sus municipios de residencia.

De esos proyectos se lograron resultados de investigación para obtener el título de Licenciatura en Cultura Física, (López, 2006) también una Tesis de Maestría, (López, 2009) Programa de actividades físicas de Tai Chi Chuan para adultos mayores en la comunidad Pastorita O'Bourque, y al menos, una tesis doctoral (López, 2014) La educación ambiental y la actividad física: Problematicando la calidad de vida para la producción de calidad de [y para la] vida, defendida en una universidad de Brasil. De ésta última es que se toman algunas notas respecto al carácter subjetivo de la calidad de vida de los adultos mayores por la práctica del Tai Chi como actividad física de preferencia.

Métodos, instrumentos y procedimientos

Para la descripción de los métodos y técnicas de investigación a emplear en esta investigación se tomaron los conceptos de las autoras Estévez, Arroyo y González (2004).

- Métodos del nivel teórico:

- Análisis y síntesis: favoreció la revisión bibliográfica de diferentes resultados científicos relacionados con el tema y los documentos solicitados en la

Oficina de información estadística del municipio, y Anuario estadístico, correspondientes al año 2018, informados en el 2019. Una vez leídos los diferentes documentos, se logró analizarlos, sintetizarlos y redactar las diferentes partes de la introducción y el desarrollo de esta investigación.

- Inducción – deducción: permitió un ordenamiento de la información y las ideas, para su posterior reflexión y llegar a conducir de forma lógica el resultado que se presenta.
- Histórico – lógico: ayudó a comprender la evolución histórica el contenido de diferentes conceptos en el tiempo, como calidad de vida, bienestar, la comprensión del concepto envejecimiento, entre otros.
- Métodos del nivel empírico:
 - Entrevista cualitativa: Dado que en el problema de investigación y el objetivo general se precisa la necesidad de obtener información, en este caso conocer cuál es el bienestar subjetivo percibido por los adultos mayores con la práctica del Tai Chi, se emplea como método empírico fundamental la entrevista cualitativa.

Para emprender el desarrollo de la investigación se tiene en cuenta los aspectos éticos. Para lo que se describe en qué consiste el *Consentimiento Informado*, que es según (Cornejo, 2008, pág. 56):

Los cuestionamientos éticos que se vuelven fundamentales, entrecruzándose con los cuestionamientos científicos. Y para ello es necesario informar a los participantes, qué nos interesa investigar; la importancia de realizar tal investigación y la confianza de que los datos informados serán utilizados correctamente y siempre bajo la autorización de quien los ofrece.

Principales características y requerimientos de participación.

- Información de partida:
- Contenido y objetivos de la investigación.
- Modalidades y procedimientos que implicará la participación:
- Entrevistas, encuesta.
- Realización de grabaciones.

- Realización de fotos o videos.
- Planificación de encuentros para obtener información.
- Aspectos relativos a la confidencialidad.
- Libertad del (o los) sujeto (s) frente a la propuesta realizada y que puede rechazar en cualquier momento sin consecuencia alguna.
- Presentación de los investigadores: (diplomante y tutor)
- Nombre
- Institución a la que pertenece el trabajo de investigación.
- Tema que se trabaja
- Necesidad de su colaboración
- Cómo es que se llega hasta ese sujeto.
- Técnicas:

- Observación estructurada, no participante, en la etapa exploratoria: se determinan anticipadamente qué es lo más importante a observar, con el fin de lograr una descripción lo más completa posible del objetivo a observar. El proceso a observar se hace desde fuera, no se interviene en su curso, a distancia suficiente del objeto de observación, para luego obtener una descripción del medio en que se desarrolla el acontecimiento que interesa al observador.

- Observación participante abierta, estructurada, pasiva: el observador está incluido en el proceso estudiado, pero realizando una observación pasiva (muy parecida a la observación no participante). En este caso los participantes conocen al investigador y pueden llegar a saber que son observados.

En ambos casos de la observación se requiere la selección del escenario, los sujetos a observar, y la elaboración de la guía de observación y la forma de Registro de la observación.

- La Guía de observación es un protocolo de registro que describe de forma lógica los elementos de la información observables. Pueden describirse de forma gráfica o gramaticalmente. La Guía de Observación precisa de aspectos como: Objeto de la observación, Objetivo de la Observación, Tiempo total de la observación, cantidad de observadores y aspectos a observar en el objeto de investigación. González (2004), pág. 208

- Registro de la observación: se realiza en forma de descripción escrita de la realidad expresada con palabras, de acuerdo a los aspectos declarados en la guía.

- Entrevista individual estandarizada o estructurada, en la etapa exploratoria: “Comprende una serie de preguntas estructuradas y dirigidas a tópicos específicos, aplicándose en un orden predeterminado”. Arroyo (2004) pág. 269 - 270
- Pasos en la organización de la entrevista:
 - Preparación previa: determinación de los objetivos, confección de la guía de preguntas, aviso previo de la entrevista, y del uso de medios de grabación, selección del lugar.
 - Parte inicial: establecimiento de una relación adecuada con el sujeto: concibe que la persona se interese por la entrevista, el valor de la investigación, la importancia de sus respuestas, la información al entrevistado del manejo que se le dará a los datos que ofrezca.
 - Parte intermedia: Explorar la temática investigada, obtener información, el investigador habla solo lo indispensable, evitar intercalar comentarios. Hacer breves pausas entre las preguntas.
Respetar los silencios del entrevistado.
 - Parte final: resumir brevemente la entrevista, agradecer al sujeto la información brindada y el tiempo que destinó a colaborar en esta tarea.
 - Si la entrevista fue grabada, en la transcripción deben quedar registradas las palabras exactas del sujeto.
 - Procesamiento de la entrevista: Una vez lograda la transcripción, realizar un análisis de contenido a la misma.
 - Encuesta: “formulario impreso que el sujeto llena por sí mismo y cuyas preguntas previamente elaboradas, son significativas para la investigación que se realiza” Estévez (2004), pág. 250.

En esta investigación se considera específicamente la Entrevista – Encuesta, dado que el investigador está presente en el momento en que los sujetos llenan el cuestionario, pudiendo aclarar algunas dudas que se presentan y controlando el llenado completo y la devolución del mismo.

La encuesta requiere del cumplimiento de pasos:

- Preparación de la encuesta: tener en cuenta los sujetos que serán encuestados.
- Elaboración del cuestionario: seleccionar si las preguntas serán abiertas, cerradas o mixtas. En este caso serán preguntas cerradas, donde el sujeto debe marcar la respuesta seleccionada.

- Organización de la encuesta: establecer las coordinaciones para aplicarla, decidir la fecha, hora, lugar.
- Aplicación de la encuesta: tener en cuenta reiterar a los sujetos la seguridad del anonimato y para qué servirá su información.
- Procesamiento de la encuesta: en este caso, los datos se presentarán en gráficos Excel.
- Escalas de satisfacción
 - a) Physical Activity Enjoyment Scale (PACES). Básicamente, la PACES es un instrumento construido con la finalidad de valorar la satisfacción experimentada por la práctica durante el ejercicio físico (Kendzierski & De Carlo, (1991, citado en Fuentesal, 2017)
 - b) Escala de disfrute por la práctica percibida: Escala de Disfrute como dimensión de motivación de logro, Duda & Nicholls, (1992, citados en Arias Estero, 2013). Se hace referencia a una escala que permite evaluar el disfrute en situaciones deportivas.
- Notas de campo con expresiones de los adultos mayores participantes. Consiste en notas tomadas por el investigador durante la realización de los encuentros de adultos mayores una vez concluida cada sesión de práctica de Tai Chi Chuan. Se toman notas de sus expresiones de satisfacción, de beneficios percibidos, de disfrute por la práctica en relación a su salud percibida y su calidad de vida.

Selección de sujetos, población y muestra

Desde los criterios de (Hernández, 2010).

- Población: total de adultos mayores del Municipio de Cruces
- Muestra: No probabilística o dirigida. Se seleccionan los sujetos en dependencia de las características de la investigación, y a determinados criterios.
- Criterios de inclusión: (se incluyen en la investigación personas con
 - Voluntariedad para participar.
 - Capaces de caminar solos o con ayuda de bastón o caminador.
 - Con capacidad cognitiva suficiente.
- Criterios de exclusión: (se excluyen de la investigación personas con enfermedades psiquiátricas que no permitan la interacción grupal.

- contraindicaciones para realizar ejercicio físico.
- encamadas.

Recolección de datos:

Se realiza a través del cumplimiento de las siguientes fases de la investigación.

Fases de la investigación

Fase exploratoria:

- Desde la orientación recibida se realiza un primer acercamiento a la realidad, en el Municipio de Cruces, por ser uno de los 8 municipios que conforman la provincia de Cienfuegos y ser el lugar de residencia de la investigadora.

Consulta en la ONEI del municipio de los datos estadísticos más recientes sobre el grupo etario de adultos mayores a partir de 60 años en adelante.

- Comprobación de la existencia de Combinados deportivos, y grupos de adultos mayores que practican Tai Chi, bajo la dirección y guía de un Licenciado en Cultura Física.

- Observación simple de algunas actividades del grupo de adultos mayores durante su práctica de Tai Chi. (Anexo 1)

- Conversación con el Profesor de Cultura Física que los atiende. (Anexo 2)

Exploración de la literatura existente:

- Se revisan documentos que informen sobre políticas sociales y programas nacionales para enfrentar el desafío que actualmente representa el crecimiento del envejecimiento poblacional y el vínculo de estos documentos con las políticas promovidas por los organismos internacionales como es el caso de la OMS y la OPS.

- Se realiza una revisión bibliográfica de las publicaciones en torno al tema del adulto mayor y la práctica de actividad física, sus beneficios.

- Se localiza información publicada respecto a la práctica de Tai Chi como actividad física por los adultos mayores y sus beneficios.

- Finalmente se realiza una búsqueda más específica sobre este tema relacionándolo con la calidad de vida, el aspecto subjetivo del bienestar, sus beneficios para la salud, desde la percepción de los adultos mayores.

Preparación de la entrada al campo:

- Selección del contexto geográfico – sociocultural. (Anexo 3)

- Selección de los actores sociales participantes y del profesor de Cultura Física que los atiende. (Desde la perspectiva del paradigma interpretativo, (Estévez, et al. 2004): “se trabaja con pequeñas cantidades de sujetos seleccionados intencionalmente y no con criterios de representatividad estadística” pág.61.
- Selección de los instrumentos y técnicas a aplicar. Estévez, et al. 2004: “la recolección de datos se realiza de manera directa” pág. 60.

Entrada al campo

- Como parte de las consideraciones éticas de la investigación:
- Obtención del consentimiento informado (Anexo 4) del profesor y de los participantes del grupo de adultos mayores (Anexo 5) que practica Tai Chi.
- Diagnóstico inicial:
- Encuesta inicial sobre datos generales de edad, sexo, hábitos tóxicos, vínculos con actividad física, uso de servicios médicos. (Anexo 6)
- Desarrollo del trabajo de campo:
- Aplicación de Guía de observación a la clase del profesor. (Anexo 7)
- Aplicación de la Guía de observación a los participantes durante la clase. (Anexo 8)
- Aplicación del instrumento para medir la Physical Activity Enjoyment Scale (PACES). (Anexo 9) Esta Escala fue adaptada a las necesidades de investigación y para la mejor comprensión de los sujetos participantes, y le fue sustituida la frase “Cuando estoy activo”, por “Cuando practico Tai Chi Chuan...”
- Escala de disfrute y competencia percibida. (Anexo 10) Esta escala muestra un total de 9 ítems, de los cuales 4, correspondientes a “competencia percibida” fueron suprimidos, por intereses para el objetivo de la investigación.
- Notas de campo sobre comentarios orales de los adultos mayores después de practicar Tai Chi.

Salida del campo de investigación:

- Análisis e interpretación de los resultados.
- Redacción del informe final.
- Comunicación de los resultados.

Análisis e interpretación de los resultados

En esta parte de la investigación se tiene en cuenta para el ordenamiento de sus epígrafes, la información que responde a los objetivos específicos, y concretamente se informa del cumplimiento de las acciones de las fases de la investigación, relacionadas con los datos obtenidos, su análisis e interpretación. Todo lo que conduce al cumplimiento del objetivo general planteado.

1. Descripción del contexto de investigación: Municipio Palmira

El Municipio de Palmira se encuentra ubicado en el centro de la provincia de Cienfuegos y a 10 Km aproximadamente de la cabecera provincial. Limita al norte con el municipio de Lajas, al sur con el de Cienfuegos, al sureste con el municipio de Cumanayagua, al este con el de Cruces y al oeste con el municipio de Rodas.

Ocupa una extensión territorial de 318 Km², que representa el 7,6 % de la provincia. La población asciende a 33 318 habitantes que representa el 8,47 % de la población de la provincia y una densidad poblacional de 104,5 hab/Km². En el territorio existen en 30 asentamientos, de estos 5 urbanos con una población de 25388 habitantes y el resto son rurales con 7930 habitantes.

La población está distribuida en 6 Consejos Populares (Arriete-Ciego Montero, Elpidio Gómez, Palmira Norte, Palmira Sur, Camarones y Espartaco) y 60 circunscripciones vinculadas a los mismos; además de existir 2 circunscripciones independientes.

Es un territorio con potencialidad forestal y con capacidad industrial instalada. Cuenta con redes de abasto, vialidad, comunicaciones y electricidad. Con presencia de instituciones de salud y centros educacionales.

Como en todo el país tiene su sistema de atención primaria a la salud y Palmira cuenta con consultorios de médico de la familia, Policlínico, clínicas estomatológicas, hogar de ancianos y hogar materno.

Se comprueba la existencia en Palmira de dos Combinados deportivos y en cada uno de ellos un profesor de Cultura Física que entre otras responsabilidades, atiende las necesidades e intereses de adultos mayores.

Según la ONEI (año 2018 – informe 2019), el grupo etareo de adultos mayores en Palmira alcanza la cifra total de 32 779, de ellos hombres 16 679 y mujeres 16 100. Con un índice de envejecimiento en este municipio del 20,1%.

Del total de adultos mayores que viven en la cabecera municipal se selecciona para la investigación, un grupo de los que practican Tai Chi. De ellos se toman 10 estos adultos mayores. El grupo se selecciona atendiendo al horario de prácticas acorde a la posibilidad de la investigadora y que por su horario y ubicación para las prácticas resulta más cercano a la investigadora.

El profesor de Cultura Física que atiende a estos adultos mayores se llama Lázaro Pablo Linares Herrera, pertenece al Combinado deportivo N° 1 “Emilio Leal Rivero”. En entrevista concedida por este profesor se conoció que ha participado del Diplomado que sobre Iniciación al Tai Chi desarrolló el profesor Dr. C. Juan Eligio López García en el año 2012. Él trabaja con la modalidad de Tai Chi de los 8 brocados.

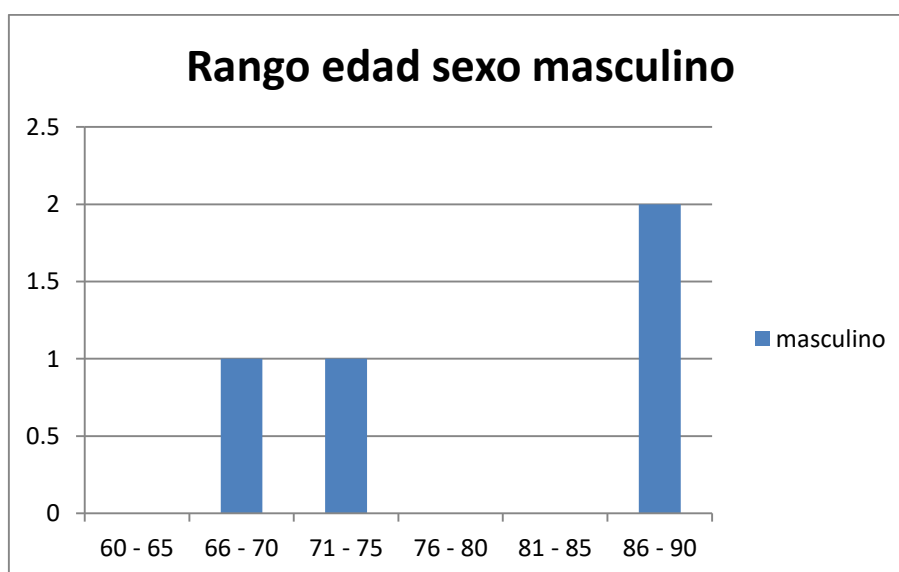
Los adultos mayores practican Taichí en el extremo derecho del parque Jacinto Portela, de Palmira, ubicado en la calle Recreo. Es un lugar agradable con suficiente espacio rodeado de un maravilloso paisaje y de bellos arbustos floreados, cuentan con la presencia de un aire puro y fresco pero también con el ruidoso sonido de los carros que a veces no permite que los practicantes escuchen la orientación del profesor o la música para realizar los ejercicios.

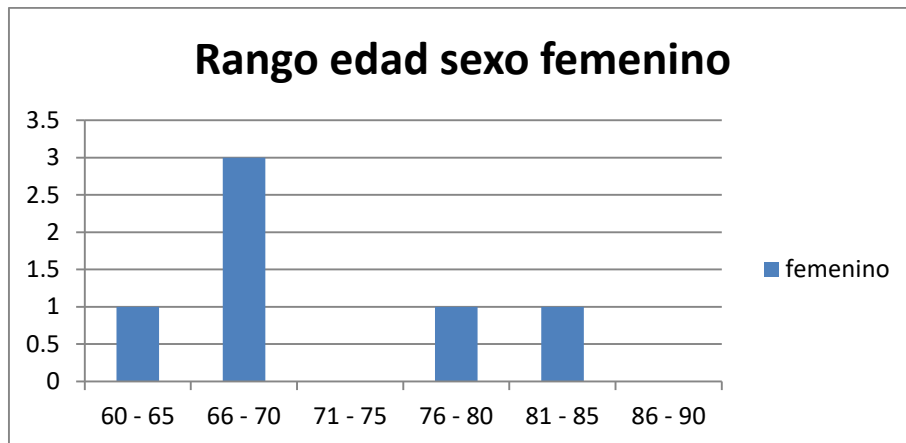
En opinión de esta investigadora el lugar es casi perfecto por su naturaleza, pero al estar muy céntrico tiende a tener un tráfico agitado lo que influye con la concentración del practicante.

1.1. Caracterización de los adultos mayores que practican Tai Chi

Para lograr la caracterización del grupo de adultos mayores (AM) seleccionados se tuvo en cuenta el resultado de aplicación de una encuesta a modo de diagnóstico inicial. La misma contó con un total de 6 preguntas en las que ellos debían marcar con una X la respuesta seleccionada. Para resguardar su identidad se decidió, al analizar los resultados, no mencionar sus nombres, sino otorgarle un número a cada adulto mayor encuestado, que será el mismo para todos los demás instrumentos a aplicar. Para el procesamiento de dicha encuesta se procedió primero a colocar sus resultados en tablas por preguntas y después se elaboraron gráficos Excel que ayudaron al análisis e interpretación más concreta.

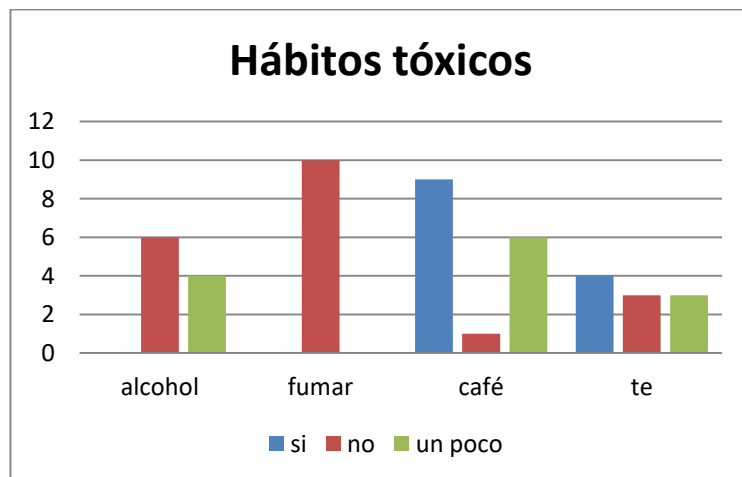
Gráfico N° 1: Rango de edades





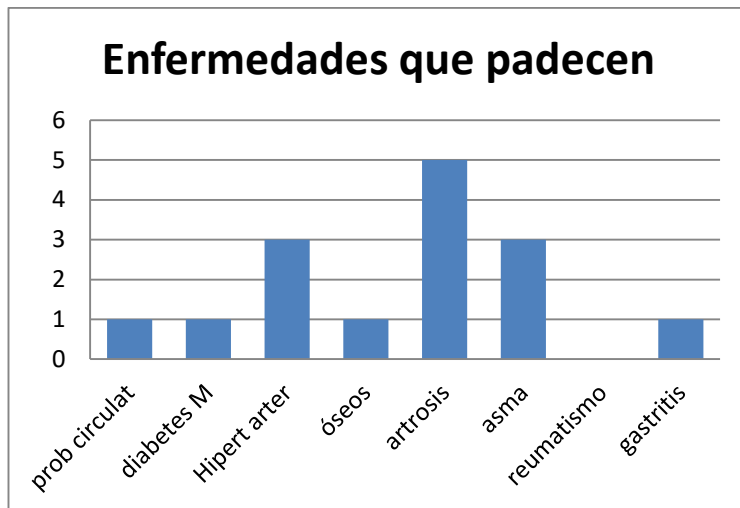
Todos tienen más de 60 años. De ellos, hay un predominio del sexo femenino porque hay 6 mujeres y 4 varones. En el rango de 60 -65 está una persona del sexo femenino, en el grupo de 66 – 70 están 4 personas, predomina el sexo masculino con 3. En el grupo de 71 a 75 están un solo hombre. Mientras que en el grupo de 76 a 80, una sola mujer. En el grupo de 81 a 85 una mujer solamente. Y de 85 a 90 hay 3 personas, dos masculinos y una femenina. Al solicitarles su autorización de participar en la investigación, se obtuvo el consentimiento informado de la totalidad de las participantes.

Gráfico N° 2. Hábitos Tóxicos



Puede apreciarse que es un grupo de adultos mayores que afortunadamente el 100% no tiene el mal hábito de fumar pero sí consumen café el 90%, de ellos el 40% reconoce que consume al menos dos tazas al día. En menor cantidad consumen te, aunque no todos.

Gráfico N° 3. Enfermedades que padecen



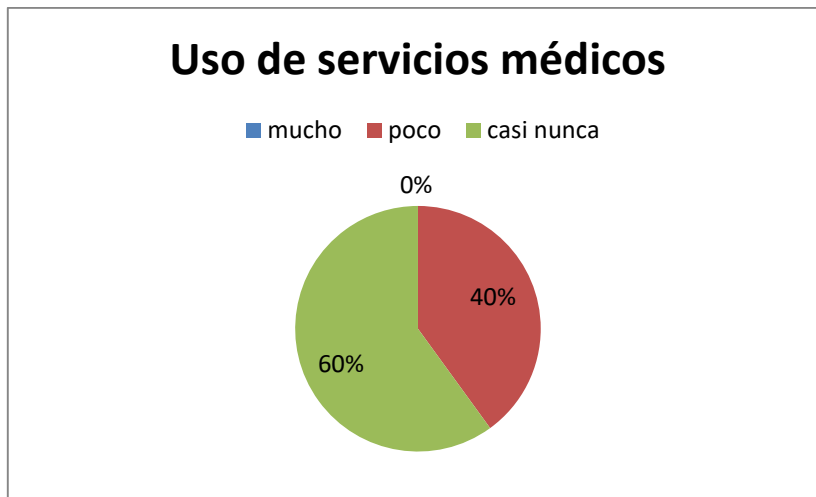
La mayor dolencia que presentan está relacionada con la artrosis y en menor medida la hipertensión arterial junto al asma bronquial. La diabetes, los problemas circulatorios y la gastritis, se manifiestan en un 10% para cada enfermedad.

Gráfico N° 4. Sistemática de la práctica de actividad física



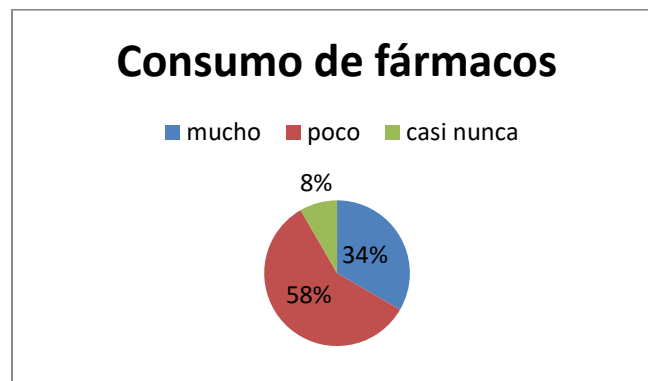
El 90% de los practicantes realizan ejercicios, sin embargo solo un 10% reconoce que lo practica poco. Puede decirse que gracias al Tai chi los adultos practicantes han creado un hábito de realizar ejercicio físico, lo que contribuye a un bienestar psicológico y físico logrando así mejorar de vida.

Gráfico N° 5. Uso de los servicios médicos



Un 60% de los practicantes casi nunca visitan al médico y solo un 40% lo realiza, pero pocas veces, llegando a la conclusión que la práctica de Tai Chi ayuda a que tengan mejoras significativas en su calidad de vida, tanto en el dominio funcional, físico, cognoscitivo y social.

Gráfico N° 6. Consumo de fármacos.



Prácticamente poco más de la mitad de este grupo de adultos mayores plantea que consume pocos fármacos, mientras que el 34% reconoce que consume muchos de ellos y un 8% plantea no usar fármacos casi nunca.

En resumen de estas tres gráficas, se corresponde que la práctica de actividades físicas (en este caso con Tai Chi) ayuda a estos adultos mayores a que el uso

de los servicios médicos no sea elevado así como el consumo de fármacos como puede apreciarse en una mirada a los resultados de las tres gráficas.

Este grupo de adultos mayores puede caracterizarse como un grupo donde predomina el sexo femenino pero afortunadamente al menos hay representación del sexo masculino. Todos tienen más de 60 años, y la mayoría está por encima de 65 años, y dos ya van arribando a los 90 años. Se aprecia con satisfacción que la mayoría practica sistemáticamente actividades físicas y reconocen usar poco los servicios médicos y el consumo de fármacos. Consumen café al menos dos tazas al día la mayoría de ellos. El grupo tiene a su favor que no fuma, (aunque al menos uno consume poco alcohol).

2. Las escalas valorativas respecto a la práctica del Tai Chi por los adultos mayores

Para cumplir con el segundo objetivo específico de la investigación fue preciso realizar una revisión bibliográfica para identificar, seleccionar y adaptar técnicas e instrumentos de investigación científica que permitieran obtener información respecto al bienestar subjetivo de los adultos mayores y luego proceder a su adaptación a la práctica del Tai Chi Chuan y su posterior aplicación.

Los criterios de selección de las escalas identificadas, estuvieron en función de no complicar la comprensión de los adultos mayores y que sus respuestas subjetivas:

- no contuvieran frases de tipo negativa,
- no fueran relativas al desánimo, la depresión, la tristeza.
- no aludieran a competencia: no frases de ganadores ni perdedores.

2.1. Del proceso de identificación de las escalas valorativas

Para los intereses de la investigación se identificaron dos escalas: Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) y Escala de Disfrute como dimensión de motivación de logro.

Según la revisión bibliográfica realizada a la tesis para optar por el título de Dr en Ciencias de (Fuentesal García, Motivación, ansiedad y autoconcepto en un Programa de Turismo activo en edades comprendidas entre 9 y 12 años de edad. Tesis doctoral. , 2017), básicamente, la PACES es un instrumento para valorar

la satisfacción experimentada por la práctica durante el ejercicio físico (Kendzierski & DeCarlo, 1991). Sin embargo, su autor demuestra que no es el único instrumento orientado a evaluar el disfrute en las actividades físicas. Existen otros relacionados directa o indirectamente:

- Escala de Experiencias Subjetivas en el Ejercicio (SEES, del inglés Subjective Exercise Experiences Scale) (McAuley & Courneya, 1994) que evalúa respuestas subjetivas globales consecuentes a prácticas de ejercicio físico. Incluye dimensiones positivas y negativas del estado de ánimo: bienestar psicológico, falta de activación o distensión psicológica, y sensación de fatiga.
- Escala de Rango de Esfuerzo Percibido (RPE, del inglés Rating of Perceived Exertion Scales): tiene la finalidad de evaluar la sensación del esfuerzo percibido durante el ejercicio físico. Compuesta por expresiones sobre el esfuerzo realizado, medido según su intensidad, la escala permite programar y monitorear el entrenamiento y las cargas de ejercicio, siempre considerando los aportes subjetivos de quienes efectúan las actividades.
- Inventario de Motivación Intrínseca (IMI, del inglés Intrinsic Motivation Inventory) (Plant & Ryan, 1985): refiere a una escala multidimensional orientada a evaluar la motivación intrínseca, con énfasis en el disfrute, en el ámbito de las actividades deportivas. Particularmente, la escala incluye las dimensiones de competencia percibida, esfuerzo, presión y elección percibida.

De estas escalas se seleccionó la primera: Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) que denominamos: valoración de la satisfacción experimentada por la práctica durante el ejercicio físico.

Según Fuentesal (2017), esta escala fue variando en el tiempo su forma. Así en su versión original, la PACES fue una escala unidimensional compuesta de 18 ítems con afirmaciones bipolares valoradas en un rango de siete puntos (1=No me gusta-7=Me gusta), en la cual la posición central (4) es totalmente neutra. La suma total de cada valoración por ítem daba lugar a una medida global del constructo de disfrute. Kendzierski y DeCarlo (1991) demostraron que esta versión de la PACES se asoció con excelentes resultados de fiabilidad y validez (sobre todo, consistencia interna, estabilidad temporal y validez de contenido).

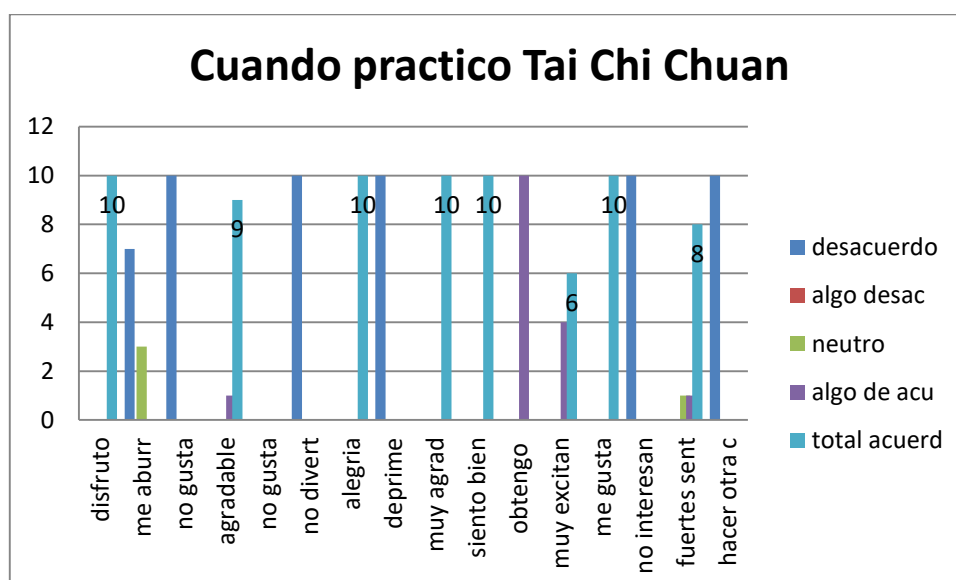
Posteriormente, Crocker et al. (1995) desarrollaron un estudio de validación sobre la PACES, así demostrando la utilidad psicométrica de la escala para medir el disfrute en distintos campos de actividad física. Por su parte, este estudio también proveyó evidencias acerca de la utilidad de la PACES como indicador de adherencia a la realización de ejercicio físico.

Por su parte, siguiendo la línea de desarrollo histórico realizada hasta el momento, Motl et al. (2001) desarrollaron un estudio de validación que dio lugar a modificaciones sobre la escala original ante su aplicación en adolescentes. Como resultado se obtuvo la versión de la PACES actualmente utilizada, para lo cual se eliminaron dos ítems (a causa de falta de relevancia y/o redundancia), se modificó la redacción de los 16 restantes y se optó por un escalamiento de tipo Likert de cinco puntos para valorar cada afirmación (1=Totalmente en desacuerdo-5=Totalmente de acuerdo), la posición central (3) manteniendo su neutralidad.

Sobre la base de esta modificación de la PACES, Moreno, González, Martínez, Alonso y López (2008) realizaron un estudio mediante el cual adaptaron al contexto español tal escala, (que es la que se emplea en esta investigación).

Consta de 16 ítems y solo se le cambió la frase inicial: Cuando estoy activo, por la de Cuando practico Tai Chi. (Anexo 10)

Gráfico N° 7. Cuando practico Tai Chi



En el resultado de aplicación de esta escala se aprecia que el 100% disfruta con la práctica de Tai Chi, al 80% no les aburre pero en este sentido un 20% se declara neutro. En sus respuestas el 100% demuestra su comprensión de que

esta no es una práctica para ir a divertirse, sino que hay que estar concentrados en lo que se hace. No obstante todos concuerdan en que les causa alegría practicar Tai Chi y que para nada les provoca estados depresivos.

El 100% lo considera muy agradable, que les hace sentirse bien y están algo de acuerdo en que al practicar reciben algo extra.

El 60% manifiesta que no es excitante y el 40 % están algo de acuerdo en que sí lo es. No obstante, al 100% les gusta y les interesa esta práctica de actividad física y al 80% les causa fuertes sentimientos, y en este caso uno se declara como neutro y otro algo de acuerdo.

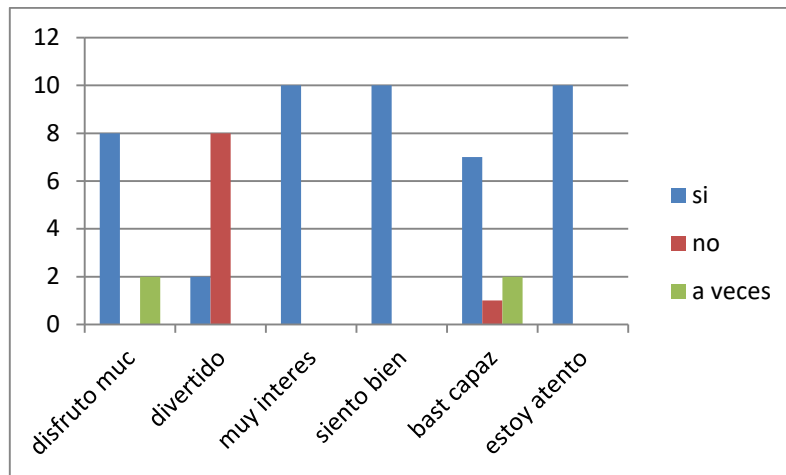
El 100% de los participantes tienen la certeza de que cuando practican Tai Chi es eso lo que deben hacer y no estar haciendo otra cosa.

2.1.1. Escala de Disfrute como dimensión de motivación de logro (Duda & Nicholls, 1992).

Este instrumento se obtuvo de la revisión bibliográfica realizada a Arias Estero, J I.; Alonso JI y Yuste, JL (2012). Esta escala permite evaluar el disfrute por la práctica de actividad física. Puntualmente, se hace referencia a relaciones entre el objetivo de crecimiento personal y la creencia que el éxito requiere buenas habilidades, y entre el objetivo de ganancia de conocimiento y las creencias que el éxito requiere interés, esfuerzo y colaboración entre pares.

La adaptación realizada para esta investigación consistió en suprimir aquellos ítems que contenían frases de respuestas competitivas, por no ser objetivo de la investigación, y en algunos finales de frases donde se escribía Baloncesto, se sustituyó por Tai Chi. De 9 ítems con que constan la escala revisada, para los intereses de la investigación se tomaron 5. (Anexo 11)

Gráfico N° 8. Escala de disfrute por la práctica de Tai Chi



El análisis del resultado de esta escala deja apreciar que el 80% manifiesta disfrutar mucho con esta práctica y al menos el 20 % tiene una posición neutra en su respuesta. El 80% reconoce que no es divertido y un 20% lo encuentra divertido. No obstante el 100% encuentra la práctica de Tai Chi muy interesante, les hace sentirse bien y cuando practican logran mantener la atención a su profesor. Como resultado de la práctica el 70% se siente bastante capaz al terminar cada sesión uno, expresa que no y dos se manifiestan de forma neutra en este sentido. La comprensión del disfrute en este caso evidencia participación, compromiso, mejora.

2.2. Resultados de aplicación de la Guía de observación a la clase del profesor

Pudo realizarse 3 observaciones a clases de Tai Chi con la participación del profesor de Cultura Física y los adultos mayores. Lo más importante a destacar en cada parte observada según guía fue:

- Llega el profesor al Parque y organiza en el espacio el lugar para colocar su equipo de audio y ya los practicantes conocen el lugar que ocupan regularmente. Ellos se ubican en hileras, con el profesor frente a los practicantes.
- En todas las clases utiliza el audio, la música que utiliza es la música china del TAI-CHI. Aunque al finalizar les coloca música cubanaailable, del gusto de los adultos mayores.
- El estado ambiental para la realización de la actividad física es adecuado. Lo más difícil que tienen allí es que el parque queda céntrico y pasan

muchos autos y camiones por allí y muchos de ellos suenan el claxon a menudo.

- La organización del espacio es adecuada y la hora de comienzo de las clases es a las 8:30 am.

Al comenzar la clase:

- el profesor saluda a los presentes, les pregunta cómo se sienten y cómo pasaron el día anterior. Se comporta de forma animosa.
- Informa del objetivo de sus clases lo que es bueno para que cada adulto mayor conozca de qué tratará la clase y cómo les beneficiará cada ejercicio.
- Pregunta en qué condiciones se encuentran para realizar el ejercicio físico y observa si cada practicante viene vestido adecuadamente para realizar cada ejercicio.

Al iniciar un tipo de ejercicio:

- Por lo regular el profesor informa del tipo de ejercicio, cuál es su nombre, a qué parte del cuerpo beneficia, para qué les sirve este ejercicio y antes de que lo realicen lo explica y lo demuestra.
- Siempre les explica lo importantes que son cada uno de los ejercicios que realizan para el bienestar de su cuerpo, les explica que además les servirá para que ejerciten su memoria y tengan más agilidad en las tareas que realizan.

Al finalizar la clase:

- el profesor conversa con ellos y les recuerda lo más importante de cada movimiento que realizaron,
- les va informando de los errores que cometieron en grupo, pero de forma adecuada. Les va diciendo que en la próxima clase los realizarán mejor y les sugiere que los practiquen en casa.
- les pregunta cómo se sintieron el día de hoy con la realización del ejercicio y les anima a que verán cómo se sentirán mejor en la próxima clase. Terminan aplaudiendo todos y acto seguido les pone un poco de músicaailable de su gusto.

En opinión de esta investigadora el profesor cumple con las actividades y objetivos que se propone en sus clases. Es criterio de esta investigadora que

puede aprovechar la oportunidad de tomar nota, grabar, los estados de satisfacción que muchos de sus practicantes expresan y así utilizar estas expresiones en busca de mayor satisfacción por las prácticas de los adultos mayores. Se pudo observar que los adultos admiran a su profesor, participan siempre y no faltan a sus clases.

2.2.1. Resultados de la aplicación de Guía de observación a los practicantes

Se pudo observar que los practicantes siempre llegan un poco más temprano de la hora de comenzar las clases. Se les ve que se reúnen y conversan entre ellos. Unos tratan el tema de sus problemas personales, de cómo se sienten y de lo que hicieron el día anterior, de la novela o de otros temas, pero se les ve que les agrada este momento. Pude apreciar que la mayoría llega con buen estado de ánimo a su grupo, algunos se les ve contentos, quizás a otros no tanto, pero cuando comienzan a conversar entre ellos se les ve que su estado de ánimo es muchísimo mejor.

Durante la realización de los ejercicios:

- Todos realizan los ejercicios. Se les ve dispuestos.
- Algunos pierden el ritmo. A veces se detienen, y tratan de ponerse al ritmo de los demás. Se les ve que se preocupan porque unos van a un tiempo y otros no. Con todo y eso ninguno abandona su lugar.

Al concluir la clase: el estado de ánimo de los practicantes ha crecido, se les ve animosos, mucho más que al principio, dicen jaranas entre ellos. Expresan que se sienten mucho mejor y se sienten con más disposición para salir de allí a emprender otras actividades.

Es opinión de esta investigadora que el profesor puede aprovechar esos pequeños desconciertos de algunos cuando pierden el ritmo para explicarles el ritmo del ejercicio, depende mucho de su concentración pero sobre todo, que con el Tai chi, cada cual puede aplicar a su práctica el ritmo que requiere en ese momento. Lo más importante es que puedan realizar todos los ejercicios.

2.2.2. Análisis de los comentarios de algunos de los practicantes respecto a la actividad física realizada

Se le solicitó a algunos practicantes que redactaran una “Carta al profesor” para comentarle de sus criterios y sentir respecto a la actividad física que realizan. Estuvieron de acuerdo en colocar sus nombres y apellidos:

- Bárbara del Sol Puerto:

“Yo me siento con los ejercicios de Tai Chi Chuan (TCC) divina, diría que demasiado bien, he mejorado mis problemas óseos y artrosis, desde entonces casi nunca visito al médico. En mi opinión personal me gustaría que realizaran algunos cambios, que el tiempo para realizar estos ejercicios fuera un poco más largo que incrementando dos o tres repeticiones más a cada ejercicio.”

- Norberto Rodríguez Bolaño

Desde que practico Tai Chi Chuan (TCC) me siento satisfecho conmigo mismo, ya que mediante estos ejercicios he logrado mejorar mi estado de ánimo y con él, mi problema de hipertensión arterial, ahora puedo realizar más actividad física que antes. Por eso quiero agradecerle al profe Paulo por todo mi avance y con respecto a los ejercicios me gustaría que tuvieran un poquito más de repeticiones

- Milagro Sabina Puerto

Yo si tengo que agradecerle muchísimo a los ejercicios del Tai Chi (TCC), pues antes no podía salir de mi casa debido al asma bronquial que solo al caminar ya estaba fatigada hasta que comencé la práctica (TCC) fui mejorando mi condición de vida totalmente, ahora me siento feliz porque puedo salir a todas partes. Solo quiero decir que me gustaría que los ejercicios tuvieran más repeticiones

- José Ramón Chacón Menes

Estoy bien cada vez que realizo la actividad (TCC) ya que me ha beneficiado en la mejora de la diabetes y artrosis en general en la calidad de vida y sobre todo con mi estado de ánimo, en mi opinión de los ejercicios están bien coordinados no es necesario realizar ningún cambio.

Puede apreciarse el estado de satisfacción de los adultos mayores por la práctica y cómo ellos mismos son capaces de sugerir adecuaciones al profesor, en este caso la mayoría se refirió a que desean que cada ejercicio tenga más repeticiones. Esta es una cuestión que quedó en el conocimiento del profesor

pero que también tiene que ver con la dosificación y el tiempo que tiene para sus clases.

Pero la realidad deja ver que los adultos mayores perciben mejorías en su salud, un bienestar percibido, que aporta una mejor calidad de vida.

3. Valoraciones sobre aplicación de técnicas e instrumentos de investigación científica sobre el bienestar subjetivo de los adultos mayores por las prácticas de Tai Chi

Fueron aplicadas dos escalas valorativas y se recogieron opiniones con estados de satisfacción por la práctica realizada. Sus resultados se contrastan a su vez con la observación a la participación de los adultos mayores antes y durante la práctica de Tai Chi. Se aprecian coincidencias en cuanto a un bienestar percibido, a un beneficio que ellos distinguen y que les hace sentir una mejoría de sus dolencias.

Disfrutan con la práctica de Tai Chi, y sienten que es una práctica agradable, que les proporciona energías y aunque les causa alegría comprenden que esta forma de hacer algo para su beneficio, no es un juego, es decir, no es para encontrar diversión por diversión, sino para sentirse bien, aunque su salud real siga con el mismo padecimiento. Pero esta práctica les hace más llevadera su vida. Y toda esta percepción subjetiva tiene que ver con una mejora de su calidad de vida.

El Tai Chi para ellos es una forma de enfrentar sus padecimientos pero haciéndoles sentir mejor. Es una actividad física que les permite percibir una mejoría de su salud, de su calidad de vida.

Conclusiones:

Gracias al cumplimiento del diseño de investigación se logró una caracterización de los adultos mayores que realizan su práctica de Tai Chi con el profesor Lázaro Pablo Linares Herrera, que pertenece al Combinado deportivo N° 1 “Emilio Leal Rivero” en el municipio de Palmira.

En este grupo de adultos mayores predomina el sexo femenino, aunque hay representación del sexo masculino. Todos tienen más de 60 años, la mayoría está por encima de 65 años, y dos ya están cercanos a los 90 años. La mayoría de ellos consume café al menos dos tazas al día la mayoría de ellos y el grupo tiene a su favor que no fuma, (aunque al menos uno consume poco alcohol). La

mayoría practica sistemáticamente actividades físicas y reconocen usar poco los servicios médicos y el consumo de fármacos.

Fueron dos las escalas valorativas aplicadas. La primera de ellas da cuenta de que el 100% disfruta con la práctica de Tai Chi, lo consideran muy agradable, no les aburre y todos demuestran su comprensión de que esta no es una práctica para ir a divertirse, sino que hay que estar concentrados en lo que se hace. No obstante todos concuerdan en que les causa alegría practicar Tai Chi y que para nada les provoca estados depresivos. De igual forma todos tienen la certeza de que cuando practican Tai Chi es eso lo que deben hacer y no estar haciendo otra cosa.

La otra escala aplicada se refiere al disfrute con la práctica de Tai Chi y el 100% de los adultos mayores encuentra la práctica de Tai Chi muy interesante, les hace sentirse bien y cuando practican logran mantener la atención a su profesor. Como resultado de la práctica, la mayoría se siente bastante capaz al terminar cada sesión y se aprecia que el disfrute en este caso evidencia participación, compromiso, mejora.

El resultado de las observaciones realizadas, aporta datos que complementan la información obtenida de las escalas valorativas, porque el hecho de los adultos mayores asistan siempre y lleguen temprano, estén hasta el final, y aunque no todos vayan al mismo ritmo de realización de los ejercicios, evidencia que se sienten bien con esta práctica y la necesitan para su bienestar, su salud, la mejora de la calidad de vida.

La otra información que favorece el resultado se refiere a los criterios emitidos por los adultos mayores. En ellos predominan las frases que aluden a mejoría, mayores ánimos, sentimientos de seguridad, disminución de dolores, informan de la mejora que perciben respecto a su salud y calidad de vida.

Con todos estos datos analizados se obtiene una valoración positiva del bienestar subjetivo percibido por los adultos mayores que practican Tai Chi en este Combinado deportivo, respecto a su salud y su calidad de vida, lo que les aporta a la satisfacción por la vida. Se destaca en las expresiones de satisfacción, disfrute por la práctica, una percepción de mejora en la salud, más energías, mejor estado de ánimo, todo lo que contribuye al incremento de su calidad de vida, y todo esto se aprecia desde la práctica de Tai Chi que a la vez,

representa para ellos una forma adecuada y segura de enfrentar con satisfacción su envejecimiento.

Nuevas investigaciones podrán emprenderse para identificar, adecuar y aplicar mayor cantidad de instrumentos que comuniquen del bienestar subjetivo del adulto mayor vinculado a la salud y a la calidad de vida, al practicar Tai Chi como actividad física. Esta información deberá ser utilizada por los profesores de Cultura Física de los Combinados deportivos, para preparar sus clases de Tai Chi, colocando énfasis en mayores estímulos de beneficio para la calidad de vida de los adultos mayores que esperan cada vez más disfrutar de una mejor vejez.

Recomendaciones

1. Extender el desarrollo de esta investigación hacia otros Combinados deportivos de los municipios de la provincia de Cienfuegos.
2. Divulgar estos resultados entre todos los Profesores de Cultura Física que atienden adultos mayores de los Combinados deportivos de los municipios de la provincia de Cienfuegos.
3. Continuar realizando revisiones bibliográficas para la identificación de otras técnicas e instrumentos sobre el bienestar subjetivo en adultos mayores mediante la práctica de actividades físicas, para favorecer la satisfacción por su vida.

Referencias bibliográficas

- Alsinet, C. y Berenguer N (2015). Envejecimiento activo y bienestar en una muestra de personas mayores de 65 años en LLeida. En *Cuidados, aspectos psicológicos y actividad física en relación con la salud del mayor. Comps. 1*. Lleida: ASUNIVEP.
- Arias, J., Alonso, J., Yuste, J. (2013). Propiedades psicométricas y resultados de la aplicación de una escala de Disfrute y competencia percibida en Baloncesto de iniciación. *UniversitasPsychologica*, 12 (3), 945 - 956.
- Arnanz, J. (2010). Reflexiones sobre la enseñanza del Tai Chi Chuan. *Revista de Artes Marciales y estilos internos*. 22, 21 - 29.
- Arteaga, S. (30 de octubre de 2016). *Tiempo21*. Recuperado el 2017, de Combinados deportivos: deporte para el pueblo. <http://www.tiempo21.cu/author/sheyla/>
- Bestard, G., López, G., Medina, J., López, B. (2018). Tai Chi Chuan: Opción de práctica de actividad física para el envejecimiento activo. Propuesta investigativa. *II Congreso Hispano - cubano en Ciencias de la Salud. Tomo 4, Folio 18, (6)* pp. 1-10. Cienfuegos: Universidad de Granada y Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos.
- Blanco, A. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17 (4), 582 - 589.
- Bohórquez, M., Lorenzo, M., García, A. (2013). Felicidad y actividad física en personas mayores. *Escritos de psicología*, 6, (2). Universidad de Sevilla., pp.6 - 12.
- Castellón, A. y Romero, P. (2004). Autopercepción de la calidad de vida. *Revista gerontológica* 14 (3).
- Castro, F. (23 de febrero de 2001). *CUBADEBATE*. Recuperado en: marzo de 2020
- Chávez, J. (s.f). *La actividad física y el deporte en el adulto mayor. Bases fisiológicas*. México: Asociación mexicana de actividad física y deportes para adultos mayores ancianos.
- Ramos, P. y Pinto, J. (2007). *Actividad física y ejercicio en los mayores. Hacia un envejecimiento activo. Cuaderno 9. Promoción de salud - adultos mayores*. Madrid: Comunidad Madrid.

- Cornejo, M., Mendoza F. y Rojas, R. (2008). La investigación con relatos de vida. Pistas y opciones del diseño metodológico. *Revista PSYKHE*. 17, (1), 29 - 39.
- Cuadra, H. y Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología Universidad de Chile*. 13 (1), 83 - 96.
- Cuba. (2007). *Informe de la aplicación de estrategia regional de implementación de Plan de acción internacional sobre envejecimiento. Proyecciones de salud 2006 - 2015*. Brasilia: 2da Conferencia intergubernamental sobre envejecimiento en América Latina y el Caribe.
- Devís, J. y Colectivo de autores. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: Inde.
- Domínguez, M. (2016). Desafíos sociales del envejecimiento: reflexión desde el derecho al desarrollo. *Revista CES Psicología*, 9, (1), pp.150 - 165.
- Elousa, P. (2010). Valores subjetivos de la calidad de vida en adultos mayores. *Revista española de geriatría y gerontología. (ELSERVIER)*, 67 - 71.
- Estévez, M., Arroyo, M., González, C. (2004). *La investigación científica en la actividad física: su metodología*. La Habana. Deportes.
- Fuentesal, J. (2017). *Motivación, ansiedad y auto concepto en un Programa de turismo activo en edades comprendidas entre 9 y 12 años*. [Tesis doctoral. Universidad de Huelva. España] Repositorio de la Universidad de Huelva.
- Gavidia, V. y Talavera, M. (2012). La construcción del concepto de salud. *Revista Didáctica de las Ciencias experimentales y sociales*. 26, 161 - 175.
- Güell, P. (1998). Subjetividad social y desarrollo humano: desafíos para el nuevo siglo. *Jornadas de desarrollo y reconstrucción social*. (pp.1-6). Barcelona: PNUD.
- Hernández, J., Licea, M., Castelo, L. (2015). Algunas formas alternativas de ejercicio, una opción a considerar en el tratamiento de personas con Diabetes mellitus. *Revista cubana de Endocrinología*. 26(1), 77 - 92.
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2010). *Metodología de Investigación*. México DF: Mc Graw Hill. Educación interamericana Editores S.A.
- Herrera, E., Pablós, A., Chiva, O., Pablós, C. (2016). Efectos de un programa integral de ejercicios físicos sobre la condición física, autoestima y grado de diversión en adultos mayores. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*. 18 (2), pp.167 - 183.

- Klein, A. y Chávez, A. (2015). La resignificación del adulto mayor. Cambios en la herencia, el lazo social y la capacidad de transmisión. *Revista Culturales. Época II, III (2)*, 209 - 228.
- Llerena, O. (2015). El proceso de formación profesional desde el punto de vista complejo e histórico cultural. *Revista actualidades investigativas en educación. 15 (3)*, 1-23.
- López, Y. (2006). *Proyecto extensionista: Programa de Tai Chi Chuan como alternativa participativa para estudiantes universitarios impedidos de practicar Educación Física*. Cienfuegos: [Tesis de grado. Licenciatura en Cultura Física. Universidad de Cienfuegos/no publicada].
- López, Y. (2009). *Programa de actividades físicas de Tai Chi Chuan para adultos mayores en la comunidad Pastorita O'Bourque*. Cienfuegos: [Tesis de Maestría Actividad física en la comunidad. Facultad de Cultura Física. Universidad de Cienfuegos].
- López, Y. (2014). *La educación ambiental y la actividad física: Problematizando la calidad de vida para la producción de calidad de [y para la] vida*. (Tesis doctoral. Universidad Federal de Río Grande (FURG). Brasil. Repositorio de la FURG).
- López, J. (2011 - 2012). *Proyecto de Superación en Tai Chi Chuan a profesores de Cultura física en combinados deportivos de la provincia de Cienfuegos*. Cienfuegos: (Proyecto de Superación: Diplomado. Facultad de Cultura Física, Universidad de Cienfuegos).
- López, J. y Bestard, M. (2005 - 2010). *Proyecto de Intervención comunitaria: Tai Chi Chuan, actividad física para la salud como recurso de calidad de vida*. Cienfuegos: (Proyecto de investigación e intervención comunitaria, Universidad de Cienfuegos).
- Martin, R. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Revista Habanera de Ciencias médicas. 17(5)*, 813 - 825.
- Martínez, T., González, C., Castellón, G., y González, B. (2018). El envejecimiento, la vejez y la calidad de vida: ¿éxito o dificultad? *Finlay 8(1)*, 59 - 65.
- Melgar, C. (2016). Experiencias de los adultos mayores en la práctica de Tai Chi. Qigong. Tumbes, Perú. *Revista enfermería herediana. 9 (2)*, 91 - 96.

- Moreno, E. (2003). El modelo de creencias en la salud. Revisión, teoría, consideración crítica y propuesta alternativa I. Hacia un análisis funcional de las creencias en salud. *Revista Internacional de Psicología y Terapia Psicológica*. 3, (9), 91 - 109.
- OMS. (1997). *WHO QOL. Measuring quality of live*. MS.
- OMS. (2012). *Envejecimiento en el siglo XXI: una celebración y un desafío*. Londres y Nueva York: Fondo de población de Naciones Unidas (NFPA), HelpAge International.
- OMS. (2017). *10 datos sobre el envejecimiento y la salud*. De WHO:
<http://www.who.int/features/ageing/es/>
- OPS. (2004). *Políticas saludables para adultos mayores en los municipios*. . Lima, Perú: Ministerio de la mujer y desarrollo social. Red de municipios y comunidades saludables.
- Ortiz, J. y Castro, M. (2009). Bienestar psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia. Contribución de enfermería. *Revista Ciencia y Enfermería XV (1)*., 29 - 31.
- Paredes, C., Montoya, A., Vélez, A., y Álvarez, J. (2009). *Actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud desde la perspectiva de proceso y del resultado en los usuarios de los gimnasios de empresas públicas de Medellín*. Medellín, Colombia. [Tesis de grado. Licenciatura en Educación Física. Universidad de Antioquía. Colombia. /no publicada].
- Peralta, C., Ponce, Y., y Artilles, O. (2017). Los servicios de salud al adulto mayor. Una aproximación desde las representaciones sociales en Santa Clara. *Ulsrael*. 4, (3), pp.37 - 57.
- Pérez, V. y Devís, D. (2004). Conceptuación y medidas de las actitudes de la actividad física relacionada con la salud. *Revista de Psicología del deporte*. 13 (2), 157 - 173.
- Pinheiro, A., Bianchini, M., Carvalho, M., y Warner, C. (2011). Qualidade de vida: contexto histórico, definición, evaluación y efectos asociados. *Revista Brasileira de qualidade de vida*. 03, (01), pp.40 - 52.
- Puello, E., Ortega, J. y Valencia, N. (2018). El significado de felicidad desde la percepción de un grupo de adultos mayores de la ciudad de Montería (Córdoba, Colombia). 27, (1-2), 33 - 37.

- Ramos, C. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Av. psicosocial*. 23 (1) Enero - julio, 9 -17.
- Rodríguez, A., Collazo, M., Álvarez, L., Calero, J., Castañeda, I., Gálvez, A. (2015). Necesidades de atención en salud percibidas por adultos mayores cubanos. *Revista cubana de salud pública*. 41 (3), 401 - 412.
- Rubio Olivares, DY., Rivera, L., Borges, L. y González, F. (2015). Calidad de vida en el adulto mayor. *Revista Varona. Revista científico metodológica* 161, 1-7.
- Sánchez, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Silva Zemanate, MA., Pérez, S., Fernández, M. y Tovar, L. (2014). Efectos del Tai Chi Chuan en la capacidad funcional de un grupo de mujeres ancianas. *Ciencias de la Salud* 12 (3), 353 - 369.
- Stein, A. (2016). *Relación entre actividad física, salud percibida, bienestar subjetivo, depresión y enfermedades crónicas en personas mayores*. León, España. (Tesis doctoral, Universidad de León, España). Repositorio de la Universidad de León.
- Torres, W. y Flores, M. (2018). Factores predictores del bienestar subjetivo en adultos mayores. *Revista de Psicología*. 36 (1), 9 - 48.
- Vaqueiro, O. (2008). *La asistencia social en la atención al adulto mayor en el Centro Histórico urbano de Cienfuegos*. (Trabajo de grado. Licenciatura en Estudios Socioculturales. Universidad de Cienfuegos /no publicada).
- Zapata, A., Bastida, M., Quiroga, A., Charra, S. y Leiva, J. (2013). Evolución del bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en padres con niños o adolescentes con retraso mental leve. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica* 5, (1). pp. 15 – 23.

Anexo 1. Guía de Observación

Fase Exploratoria

Observación estructurada, no participante

Objeto de observación: Participación de adultos mayores en la práctica de Tai Chi.

Objetivo: Obtener una descripción anticipada del espacio de práctica de Tai Chi por parte de los adultos mayores, junto a su profesor de Cultura Física del Combinado deportivo.

Tiempo de observación: 1 hora.

I. Aspectos a observar

1. Espacio donde practican los adultos mayores: (Escenario) - ¿qué tipo de espacio es?

- ¿hay árboles, sombra?
- ¿es agradable para practicar actividad física?
- ¿tiene lugares para sentarse durante un pequeño descanso?

1.1. Lugar a que pertenece el espacio de práctica:

- Barrio, circunscripción. - Ciudad, municipio.

2. Los adultos mayores que vienen a practicar: (sujetos a observar)

- Hora aproximada de llegada
- Interacción entre ellos
- Estado de ánimo

II. Cómo observar:

- Colocada en un espacio que le sea visible toda la información que necesita, siguiendo los aspectos de la Guía, tomar notas de lo observado, logrando su registro de información.

III. Proceso de la información recopilada:

- Transcribir las notas tomadas, llevando a párrafos redactados.
- Añadir información general localizada respecto al Municipio,

Circunscripción, barrio, etc.

- Redactar ordenadamente todas las ideas logradas.

Anexo 2. Conversación con el Profesor de Cultura Física.

- Fase Exploratoria

- Preparación previa:
- Objetivos:
 - Lograr un primer acercamiento al profesor para conocer su rutina de trabajo con los adultos mayores.
 - Coordinar futuros encuentros y autorización para desarrollar otras tareas propias de la investigación.
- Coordinaciones previas:
 - Aviso previo de la entrevista. Selección del lugar.
- Parte inicial:
 - Presentación como investigadora ante el profesor de Cultura Física, explicando los objetivos e importancia de la investigación, y para qué será utilizada.
 - Obtener su Consentimiento informado. Uso de grabación por móvil.
- Preguntas:
 - Nombre y apellidos
 - Combinado deportivo que representa
 - Modalidad de Tai Chi que practica con los adultos mayores.
 - Tiempo que lleva desarrollando esta actividad.

Parte intermedia:

- ¿De dónde conoce esta práctica? (Auto superación, curso recibido...)
- ¿se le han acercado otros investigadores interesados en la labor que realiza?
- ¿ha aplicado alguna técnica o instrumento de investigación para conocer del estado de satisfacción percibida por los adultos mayores durante y después de la práctica de Tai Chi?
- ¿algún otro investigador le ha solicitado autorización para aplicar instrumentos sobre la satisfacción, beneficios percibidos por los adultos mayores durante y después de cada práctica de Tai Chi?
- Parte final: Agradecer al profesor por el tiempo dedicado a responder las preguntas. Dejar el camino abierto para nuevos encuentros.

Anexo 3. Declaración de consentimiento informado. (Profesor)

He conocido de los detalles generales respecto al Proyecto de investigación científica, su importancia y la forma en que se aplicarán las técnicas e instrumentos durante las actividades del proyecto. Estoy de acuerdo y doy mi consentimiento de participación en el mismo.

Nombre y apellidos: _____.

Firma: _____ Fecha _____

Anexo 4. Informe de Consentimiento informado de los adultos mayores

- Marque con una X en el espacio correspondiente:

Sexo: F ___ M ___

Edad: de 25 a 30 ___ de 30 a 40 ____, de 40 a 45 ____, de 45 a 50 ____,
de 50 a 55 ____, de 55 a 60 ___ de 60 a 65 ___ de 65 a 70 __, más de 70 ___.

Declaración de consentimiento informado:

He recibido la información general de los detalles generales del Proyecto de investigación científica y las técnicas e instrumentos a aplicar durante las actividades del proyecto. Estoy de acuerdo y doy mi consentimiento de participación en el mismo.

Anexo 5. Encuesta inicial.

Objetivo: Conocer el estado inicial de los adultos mayores en cuanto a hábitos tóxicos, uso de fármacos y servicios médicos, así como de participación en actividades físicas.

Estimado(a) participante: Los datos que a continuación se le solicitan serán de gran valor para la investigación científica que llevamos a cabo, cuyos resultados podrán ser beneficiosos para mejorar su salud. Le agradecemos su colaboración.

1. Datos generales

Nombre y apellidos _____

Edad ____ Sexo ____

2. Hábitos Tóxicos:

a) ¿Ingieres bebidas alcohólicas? Sí ____ No ____ ¿mucho? __ ¿poco? ____

—

b) ¿Fuma? Sí ____ No ____ ¿mucho? ____ ¿poco? ____

c) ¿Café? Sí ____ No ____ ¿mucho? ____ ¿poco? ____

d) ¿Te? Sí ____ No ____ ¿mucho? ____ ¿poco? ____

3. Marcar con una cruz (X) las Enfermedades que padece:

a) Problemas circulatorios _____

b) Diabetes Mellitus _____

c) Hipertensión arterial _____

d) Problemas óseos _____

e) Artrosis _____

f) Asma bronquial _____

g) Reumatismo _____

h) Otras, diga cual _____

4. Aspecto deportivo:

a) ¿Realiza actividad física? Si ____ No ____ A veces _____

5. ¿Cuánto utiliza los servicios médicos? Mucho __ Poco __ Casi nunca ____

6. ¿Cuánto consume fármacos? Mucho ____ Poco ____ Casi nunca ____

Muchas gracias por su colaboración.

Anexo 6. Guía de observación a la clase del profesor.

Observación a la clase.

Hora de comienzo ____ Hora de terminación ____

1. ¿Cómo se organiza el espacio de práctica?

a) ubicación de las personas: ____ al gusto de cada cual.

____ por indicaciones del profesor

____ tienen puesto fijo

b) ubicación del profesor: ____ al frente y al medio

____ a un lado

____ camina en algún momento hacia mejor lugar

2. Empleo de audio para música: ____ si ____ no

a) tipo de música: ____ propia para el Tai Chi

____ música cubana al gusto de los adultos mayores

b) cuándo usa la música: ____ todo el tiempo de la clase

____ la detiene cuando hace explicaciones

____ al final de la clase

3. Estado ambiental del espacio: ____ limpio ____ sucio ____ desordenado

____ contaminación acústica

4. ¿Cómo es la clase en sí?

a) ¿Cómo inicia la clase el profesor? ____ saluda

____ emplea palabras que elevan la autoestima

____ comunica el objetivo de la clase y para qué les servirá.

b) ¿Cómo procede en la clase?

____ menciona el tipo de ejercicio

____ explica cómo se debe hacer y lo demuestra primero

____ explica los beneficios de cada ejercicio para partes del cuerpo

____ usa frases, formas de estimular la práctica a los participantes.

5. ¿Cómo termina la clase?

____ les recuerda lo más importante de cada movimiento

____ les informa de los errores y les ayuda a corregirlos o cómo mejorar ____

pregunta cómo se sintieron al realizar los ejercicios.

____ termina con alguna iniciativa o tradición que motive a los practicantes

____ les informa de lo que harán en la próxima clase y lo que deben hacer en

sus casas hasta la próxima clase.

Anexo 7. Guía de observación a los practicantes

Objetivo: Conocer cómo se manifiestan los adultos mayores durante la clase: sus actitudes, sus expresiones de estado de ánimo, o de desaliento, su grado de confianza en las prácticas por los beneficios que le reportan.

Guía de observación:

1. Si llegan temprano, antes de comenzar la clase.
2. ¿Cómo se aprecia su estado de ánimo al llegar?

___ los que llegan contentos

___ los que llegan deprimidos

___ los que les dan ánimo a otros

3. Durante la realización de los ejercicios:

___ si todos realizan los ejercicios

___ los que se quedan atrás del ritmo de los demás

___ los que en medio de la clase dejan de hacer los ejercicios y:

___ se van del lugar

___ se quedan en el lugar

___ se van del lugar justificando que se les olvidó que debían hacer otra cosa

4. Al terminar la clase:

a) ¿cómo es su estado de ánimo?

b) Expresiones que hacen.

c) ¿aplauden al final? ¿se saludan? ¿se van contentos o deprimidos?

Anexo8. Medición de Physical Activity Enjoyment Scale (PACES).

Objetivo: valorar la satisfacción experimentada por la práctica durante el ejercicio físico.

Cuando practico Tai Chi	TOTALMENTE EN DESACUERDO	ALGO EN DESACUERDO	NEUTRO	ALGO DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO
1. Disfruto	❶	❷	❸	❹	❺
2. Me aburro	❶	❷	❸	❹	❺
3. No me gusta	❶	❷	❸	❹	❺
4. Lo encuentro agradable	❶	❷	❸	❹	❺
5. De ninguna manera es divertido	❶	❷	❸	❹	❺
6. Me da energía	❶	❷	❸	❹	❺
7. Me deprime	❶	❷	❸	❹	❺
8. Es muy agradable	❶	❷	❸	❹	❺
9. Mi cuerpo se siente bien	❶	❷	❸	❹	❺
10. Obtengo algo extra	❶	❷	❸	❹	❺
11. Es muy excitante	❶	❷	❸	❹	❺
12. Me frustra	❶	❷	❸	❹	❺
13. De ninguna manera es interesante	❶	❷	❸	❹	❺
14. Me proporciona fuertes sentimientos	❶	❷	❸	❹	❺
15. Me siento bien	❶	❷	❸	❹	❺

16. Pienso que debería estar haciendo otra cosa	①	②	③	④	⑤
---	---	---	---	---	---

Anexo 9

Escala de disfrute por la práctica realizada

Objetivo: Medir el disfrute por la práctica de Tai Chi realizada

1. Disfruto mucho practicando Tai Chi			
2. Practicar Tai Chi es divertido			
3. Considero el Tai Chi muy interesante			
4. Mientras practico Tai Chi disfruto mucho			
5. Cuando practico Tai Chi no consigo mantener la atención.			