



**“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 Cruces.**

**2019 – 2020**

**Autor: Rachel García Mora.**

**Tutor: Dra. C. María Caridad Bestard González.**

**- Profesora Titular.**

**Consultante: Lic. Raysa E. Alpízar**

**Cienfuegos**

**2020**

**Pensamiento:**

***“Hablar de ejercicio y hablar de deporte no es hablar de campeones olímpicos y mundiales, es hablar de bienestar diario y constante, es hablar de plenitud de salud, es hablar de capacidad de estudio y de trabajo, (...)”***

(Castro Ruz, 2001)

Discurso pronunciado el 23 de febrero del 2001  
en conmemoración del 40 aniversario del INDER  
y en la inauguración de la Escuela Internacional de  
Educación Física y Deportes.”

***Dedicatoria:***

*A mi madre, María del Carmen Mora Arbolay  
A mi padre, Carlos Javier García García  
Mis amores, mis educadores,  
los que depositaron en mí toda su confianza.*

## **Agradecimientos:**

*A la Revolución Cubana, por la oportunidad de estudiar en la  
Universidad la carrera de Licenciatura en Cultura Física.*

*A mi tutora la Dr. C. María Caridad Bestar, por su guía  
acertada en la conducción del trabajo de investigación, así  
como al Dr. C. Juan Eligio López García.*

*Al profesor de Tai Chi Chuan Osvaldo Águila Becerra por toda  
su ayuda.*

*A mis profesores, por los conocimientos transmitidos.*

*A mis padres, impulsores fundamentales de mi sentido de ser.  
A todos, gracias.*

## 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.

Palabras Claves: Adultos mayores, Tai Chi

## **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.

Palabras Claves: Adultos mayores, Tai Chi

## 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 Gliedea, 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, (Puello Alcocer, 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, Envejecimiento en el siglo XXI: una celebración y un desafío., 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 Zamanate, 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 Pino, 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, (2017), 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”.P.21

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 INDER<sup>1</sup>. 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

---

<sup>1</sup> INDER: instituto Nacional de Deportes, Educación física y Recreación

necesidades e intereses por las actividades físicas, deportivas y recreativas. (Arteaga Rodríguez, 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.

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 G., 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 congrega 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 por 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” (Márquez, 2006; Márquez y René González-Boto, 2013) (Stein, 2016, pág. 8)

Stein, AC. (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” (Arent, Landers, y Etnier, 2000; Arruza y cols., 2008; Biddle, Fox y Boutcher, 2000; Elley, Kerse, Arroll y Robinson, 2003; Fox y cols., 2007; Garatachea y cols., 2009; Jang, Chiriboga, Borenstein, Small y Mortimer, 2009; Jiménez y cols., 2008; Ku, McKenna y Fox, 2007; Márquez, 1995; Netz y cols., 2005; Rejeski, Mihalko, 2001; Spirduso, y Cronin, 2001; Stubbe y cols., 2007). P.263.

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 C., 2015, pág. 404):

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.

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 puede ser entendida:

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 San Pedro, 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 ál (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”. Rodríguez Cabrera, et ál (2015) 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 Chuan: 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 Arcila, Montoya Torres, Vélez Vázquez y Alvarez, JF (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. (Paredes Arcila, 2009, pág. 4)

Así como lo mencionan Pérez y Devís (2004), “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”. Citados por (Paredes Arcila, 2009, 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 por (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 Devis (2003) citados por (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, J y Colectivo de autores, 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 cols., 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 Cruces 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 Cruces 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 Cruces.

- 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 Cruces 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, Envejecimiento en el siglo XXI: una celebración y un desafío., 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 Caallero, 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, WHO QOL. Measuring quality of live, 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 por Pinheiro Gordia, A., 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, A. 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. P. 2. 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-Viniegras y González-Benítez, 2000) citados por Stein, AC (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 Ortíz Arriagada et ál (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. (Ortíz Arriagada, 2009, pág. 26) P.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 Arriagada, JB y Castro Salas, M. (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”.
- La otra clasificación corresponde a Keyes LM, Shmotkin D, Ryff Carol D (2002) quienes extendieron los límites de esta clasificación y han utilizado el constructo bienestar subjetivo y el constructo bienestar psicológico.

Según Ortiz Arriagada, JB y Castro Salas, M. (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, y para ello citan a (Cuadra, 2003).

Respecto al bienestar psicológico, 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, según citan a (Blanco A., 2005).

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 Palma, 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 (Temkin & Del Tronco, 2006), apoyo social (Vivaldi & Barra, 2011), autopercepción de la salud y estilos de enfrentamiento.

De igual manera Torres Palma, WI y Flores Galaz, MM. (2018) 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.

Dichos autores se apoyan en Triado (2003) para informar 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 (Diener, 2000) 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.

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 les permiten saber por sí 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 por Torres Palma, WI y Flores Galaz, MM (2018), pág. 18, 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.

(Alsinet Mora, 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 (Gonçalves, 2012; De Juanas, Limón & Navarro, 2013) 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.

De igual manera dichos autores reconocen que entre los distintos dominios de la calidad de vida global, según citan a Prieto-Flores et. al., (2008),

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". P.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 plantea en la página 70 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.

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, 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”. (Zapata, 2013). Una de ellas, es la actividad física.

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

(Martín Aranda, 2018), 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.

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.

Martín Aranda (2018) pág. 817, cita a la Organización Mundial de la Salud 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 que:

la relación entre actividad física y calidad de vida está mediada, según diferentes autores (Márquez, Hu, Jerome y Diener, 2005; McAuley et al., 2006), por los beneficios consecuentes de la implicación activa en el ejercicio (...) Beneficios de la actividad física como la autoeficacia (Dionigi, 2007; McAuley, Blissmer, Katula, Duncan y Mihalko, 2000), la autoestima (García et al., 2012), el afecto positivo (Salmon, Owen, Crawford, Bauman y Sallis, 2005) o la satisfacción con la vida (Meléndez, Tomás, Oliver y Navarro, 2008) promocionarían 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 Rodríguez, 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. Citaron a Wayne y otros, (2008), en la pág. 43, para mencionar 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 Morán, 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 Morán, (2016), en la 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-Zemanate, et ál (2014), en la 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 Culell, 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 Bestard, 2006). Posteriormente, el segundo proyecto fue desarrollado con adultos mayores de diferentes barrios de la ciudad de Cienfuegos, durante los años 2005 – 2010. (López García, 2005 - 2010). El tercero se logra luego de un Proyecto de Superación en forma de Diplomado (López García J. , 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 Bestard, 2006) también una Tesis de Maestría, (López Bestard, Programa de actividades físicas de Tai Chi Chuan para adultos mayores en la comnidad Pastorita O'Bourque., 2009) y al menos, una tesis doctoral (López Bestard, La educación ambiental y la actividad física: Problematizando la calidad de vida para la producción de calidadde [y para la] vida. , 2014), 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.

**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 Cruces 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 Cruces.
- 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 Cruces de la provincia de Cienfuegos se puede contribuir al incremento de su calidad de vida.

**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 Culell, Arroyo Mendoza y González Terry (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 Terry, C. (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 Mendoza, M. (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 Culell (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 valorarla satisfacción experimentada por la práctica durante el ejercicio físico (Kendzierski & DeCarlo, 1991). Escala citada y descrita en tesis doctoral de (Fuentesal García, 2017)

- b) Escala de disfrute por la práctica percibida: Escala de Disfrute como dimensión de motivación de logro (Duda & Nicholls, 1992): refiere a una escala que permite evaluar el disfrute en situaciones deportivas, dimensión inmanente a la competencia percibida. Escala citada y descrita en (Arias Estero, 2013)
- 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 Sampieri, 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.

#### **1. 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, “se trabaja con pequeñas cantidades de sujetos seleccionados intencionalmente y no con criterios de representatividad estadística”. P.61. Estévez Culell, et al. 2004)
- Selección de los instrumentos y técnicas a aplicar. (la recolección de datos se realiza de manera directa. P. 60. Estévez Culell, et al. 2004)

## 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 items, 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. Contexto de la investigación:**

El contexto general de la investigación es el municipio de Cruces. Se ubica al centro este de la provincia Cienfuegos, limita con los Municipios de Lajas, Palmira, Santa Clara y Cumanayagua, cuenta con un área geográfica de 198.3 Km<sup>2</sup>, o sea el 2.1 del territorio de la provincia cienfueguera. Tiene una densidad poblacional de 199 hab//km<sup>2</sup>. Con un total de 29 959 habitantes y 53 circunscripciones electorales agrupadas en los 5 consejos populares (Isla de Pinos, San José, Las Nubes, Mal Tiempo y Potrerillo). Sus principales asentamientos urbanos son Cruces, como cabecera municipal, Potrerillo, Mal tiempo, Matha Abreus y Paradero de Camarones.

La población crucense se encuentra asentada fundamentalmente en tres núcleos poblacionales urbanos. Existen otros asentamientos poblacionales como Potrerillo y el Paradero de Camarones y otros que atendiendo al número de habitantes y condiciones generales de los mismos, no son considerados como zonas urbanas, es el caso de los bateyes de los Complejo Agro Industrial (CAI) Marta Abreu y Mal Tiempo entre otros. Las actividades fundamentales son: agricultura, educación, gastronomía, comercio y servicio, talleres ferroviarios y de transporte, entre otras.

Dispone de una infraestructura que asegura el desarrollo hacia los nuevos conocimientos. Existen condiciones favorables históricas y de paisajes que propenden al desarrollo turístico. Cuenta con un fuerte movimiento de artistas y artesanos de la localidad. En el municipio existe un amplio parque denominado José Martí y un paseo de cinco cuadras llamado Paseo de Gómez.

Como en todo el país tiene sus consultorios de médico de la familia, y un Policlínico Universitario en el cual se prestan servicios especializados, dos clínicas estomatológicas, un hogar de ancianos y otro materno.

Se comprueba la existencia en Cruces 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), en este municipio, (que está considerado como el más envejecido de Cuba) el grupo de adultos mayores de 60 y más años de edad asciende al total de 6777. De ellos 3195 son hombres y 3582 mujeres. En el municipio existen tres Casas de abuelos, repartidas en Potrerillo, Martha Abreus y Cruces (cabecera municipal). De esta última se toma una muestra de 10 adultos mayores, de uno de los tres grupos. Se seleccionan estos adultos mayores del grupo que por su horario y ubicación para las prácticas resulta más cercano a la investigadora. Ellos pertenecen a la circunscripción N° 11.

El profesor de Cultura Física Osvaldo Águila Becerra, que los atiende, pertenece al Combinado deportivo N° 1 Omar Gastón y ha participado del Diplomado que sobre Iniciación al Tai Chi desarrolló el profesor Dr. C. Juan Eligio López García en el año 2012. En entrevista concedida por este profesor se conoció que trabaja con un total de 75 adultos mayores que tiene organizados en tres grupos, de ellos 5 son del sexo masculino y 70 del sexo femenino.

El lugar donde se realiza la práctica de Tai Chi del grupo de adultos mayores seleccionados, se encuentra ubicado al costado de la Escuela Secundaria Básica José de la Luz y Caballero y frente al Hogar Materno, en la calle 10 de octubre entre Maceo y Heredia. Es un lugar en que da mucha sombra en el horario de la mañana que es cuando se realiza el ejercicio físico, ellos se ubican en la acera, por ese lugar no transitan muchas personas, pero por la calle que queda perpendicular a esa, si hay mucho tránsito porque es una de las calles principales, la Calle Maceo. Este es un lugar donde hay muy pocos árboles, casi ninguno, pero está al aire libre.

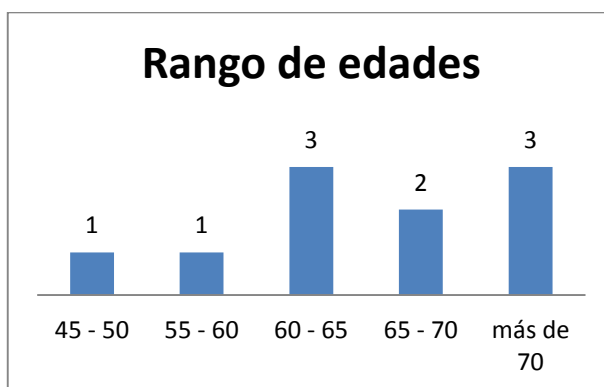
Es opinión de la investigadora que este no es el lugar más adecuado para la realización del Tai Chi, porque no es un sitio donde abunde la vegetación y muchos árboles; porque para la realización de Tai Chi se necesita tener un ambiente lleno de paz, armonía, tranquilidad, total relajación con ayuda del entorno, poder escuchar el sonido del viento al mover las hojas de los árboles y del canto de los pájaros.

### 1.1. Caracterización del grupo de adultos mayores seleccionados

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.

Dado que en el grupo no hay adultos mayores del sexo masculino, no fue precisa la comparación, pero las revisiones bibliográficas realizadas destacan que en Cuba la mayor incorporación a esta práctica es del sexo femenino.

Gráfico N° 1: Rango de edades



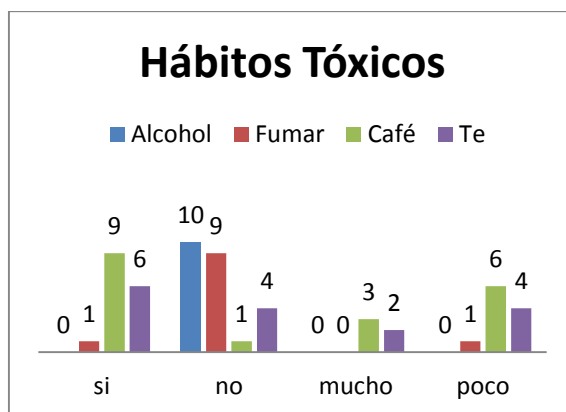
Todas las participantes son del sexo femenino. Entre los 40-50 años de edad está 1 AM que representa el 10% de la muestra, también entre los 55-60 años de edad 1 AM para un 10%. Ya entre los 60-65 años, se encuentran 3 AM para un 30%, mientras que entre los 65-70 años de edad hay 2 AM para un 20% y de 70 años y más, tenemos 3 AM para un 30%. Estos resultados alertan de la necesidad de proyectar acciones futuras para lograr la incorporación de AM una vez iniciada la edad adulta, para que se incorporen a la práctica de la actividad física porque de esta forma pueden desarrollar una mejor calidad de vida.

De forma general existen 8 participantes en el rango de edad de más de sesenta años, y de ellas, 5 entre 65 y 70 años y 3 que tienen más de 70 años.

Lo que evidencia una mejor participación en realizar actividad física según aumenta la cantidad de años, porque confían en que este tipo de actividad física les es beneficioso.

Al solicitarles su autorización de participar en la investigación, se obtuvo el consentimiento informado de la totalidad de las participantes.

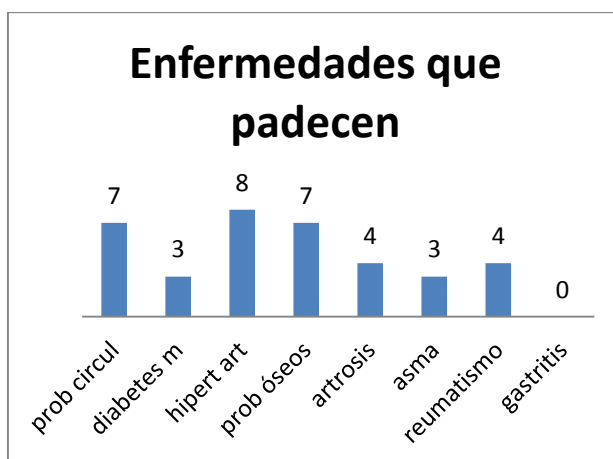
Gráfico N° 2. Hábitos Tóxicos



Del total de las participantes el 100% no consume alcohol, pero se destaca que el 90% consume café, y de ellos el 33,3% lo hace con mucha frecuencia, mientras que el restante 66,6 % expresa que consume café pero en menor frecuencia. El 60% del total toma té y de ellos, el 33% lo hace con frecuencia. De alguna manera será bueno en el futuro prestar atención al motivo de consumo de café y té con mucha frecuencia, porque puede representar una razón tradicional, de costumbre arraigada pero también algún síntoma de ansiedad.

Solo una participante fuma, en poca medida, para un 10 % de la muestra, mientras que el otro 90% no posee este mal hábito.

Gráfico N° 3. Enfermedades que padecen



El análisis general de esta parte de la encuesta inicial arroja que todas las participantes tienen al menos dos padecimientos, aunque hay algunas que tienen hasta tres. Particularmente, por enfermedades que padecen, se apreció que el 70% padece de problemas circulatorios, el 30 % padece de diabetes mellitus, mientras que el 80% sufre las consecuencias de la hipertensión arterial. Con artrosis, problemas óseos y reumatismo, refieren en ese mismo orden 70%, el 40 %, y también 40%. (Aunque las denominaciones aportan a un mismo padecimiento, se colocó así en la encuesta desde la perspectiva del vocabulario utilizado normalmente por las participantes)

En el tiempo de la investigación no hubo oportunidad de contrastar estos resultados con las historias clínicas conservadas en los consultorios médicos de familia a que pertenecen estos adultos mayores, por lo que es una tarea a priorizar en próximas investigaciones.

Pero de forma general se comprende lo importante que resulta para estas personas la práctica de actividad física de su preferencia, a fin de lograr que estén incorporadas a este grupo y que practiquen sistemáticamente.

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

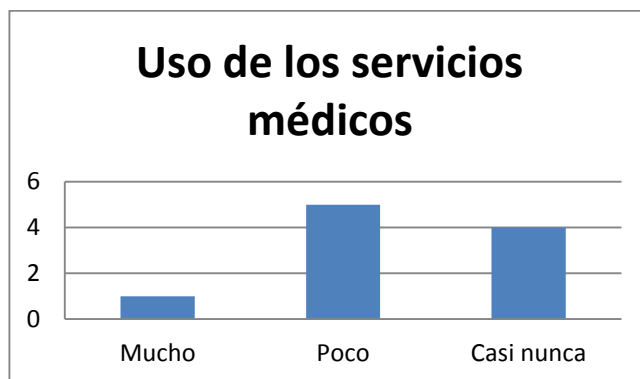


Afortunadamente 9, el 90% del total, realiza esta práctica de Tai Chi 5 días de la semana (lunes a viernes), mientras que una sola persona, representando el 10%, declara que lo realiza pocas veces, “más o menos 2 veces por semana”. El estudio realizado permite comprobar que en este grupo, más del 50% de los AM practican el Tai Chi los cinco días de la semana, pero hay que lograr que las personas que no lo realicen diariamente se puedan integrar a todos los días.

Los especialistas recomiendan que a esta edad deba sistematizarse la práctica de actividades físicas con la mayor cantidad de frecuencias. Si estas personas

realizan 5 días de los 7 que tiene la semana es porque aprecian su beneficio. Si se mantienen practicando de esa manera es que confían en esta alternativa de enfrentar sus padecimientos y su vejez.

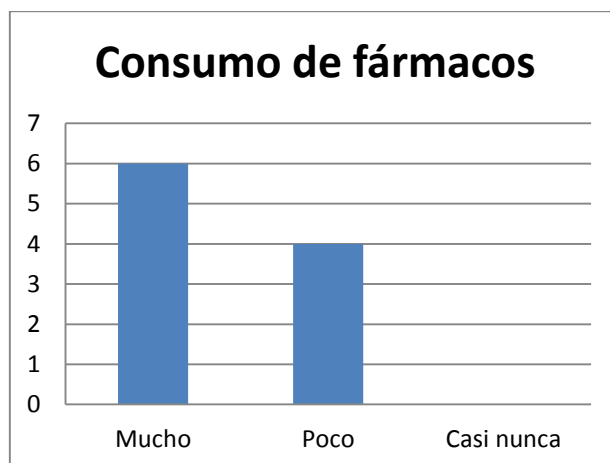
Tabla N° 5. Uso de los servicios médicos.



Del 100% de las practicantes se conoció que 1 AM asiste muchas veces representando el 10% de estos, 5 van pocas veces representando el 50% y 4 manifiestan que casi nunca hacen uso de estos servicios representando el 40%.

La persona que usa mucho los servicios médicos resulta ser una adulta mayor, la de menos edad en el grupo, que hace actividad física 5 días a la semana, pero que padece más enfermedades.

Gráfico N° 6. Consumo de fármacos.



Del 100% de los practicantes, el 60% consume muchos fármacos, es decir, dependen de ellos, mientras que el 40% expresan que lo consumen con poca frecuencia. Lo que demuestra que todos los AM de una manera y otra necesitan de los fármacos.

Lo que en realidad es necesario para seguir un tratamiento indicado por su médico, pero una de los beneficios de la práctica del Tai Chi está dado en encontrar satisfacción con su práctica y que principalmente no se conviertan en dependientes del fármaco o se auto mediquen, sino encontrar en la práctica de Tai Chi, mejoría a sus dolencias.

En resumen, se destaca en este grupo la edad de 60 a 65 y los de más de 70 años. Son personas que su mayor hábito está en el consumo de café mayormente. Aunque todas al menos padecen de dos enfermedades crónicas, son las de hipertensión arterial y problemas circulatorios las más presentes, y en esa perspectiva afortunadamente el 90% practica Tai Chi al menos una hora durante 5 días seguidos. Del total 9, usan los servicios médicos en frecuencia de pocas veces, aunque la mayoría consume fármacos sistemáticamente.

## **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 Fuentesaal García (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).

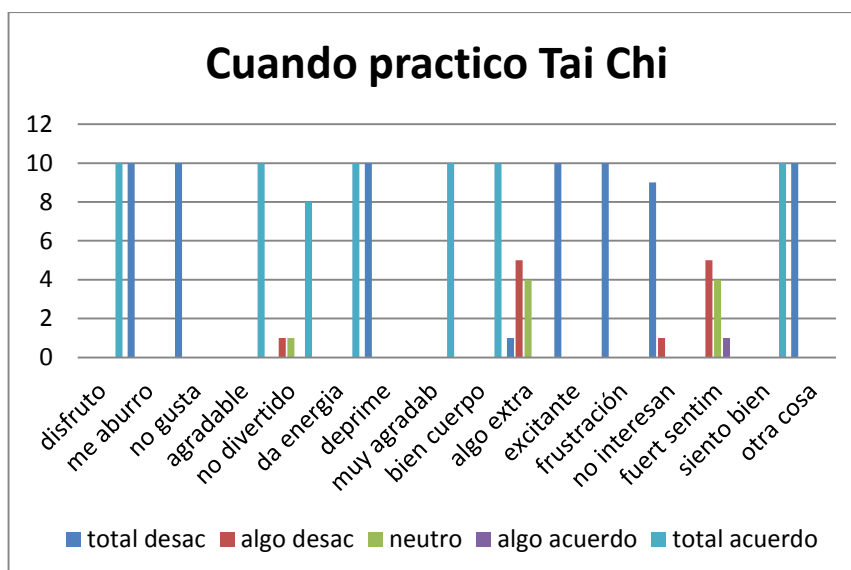
Posteriormente, Crocker et al. (1995) desarrollaron un estudio de validación sobre la PACES, así demostrando la utilidad psicométrica de la escala para medir el disfrute en distintos campos de actividad física. Por su parte, este estudio también proveyó evidencias acerca de la utilidad de la PACES como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



Puede apreciarse que en este caso los adultos mayores valoran en un 100% un total acuerdo de que disfrutan cuando practican Tai Chi, y que no se aburren, y que les gusta, lo encuentran agradable y consideran que no es para ir a divertirse en el momento de practicarlo. Pero aprecian al 100% que les da energía y no los deprime. Lo encuentran muy agradable y sienten bien su cuerpo. De igual manera el 100% está en total desacuerdo con considerar la práctica de Tai Chi como algo excitante y frustrante. Todos manifiestan sentirse bien con su práctica y no desearían en ese momento hacer otra cosa que no fuera la práctica de Tai Chi.

Respecto a si obtienen algo extra con su práctica, un adulto mayor manifiesta estar en desacuerdo, mientras que un 50% está algo de acuerdo y un 40% se ubican en la posición de neutro en este ítem.

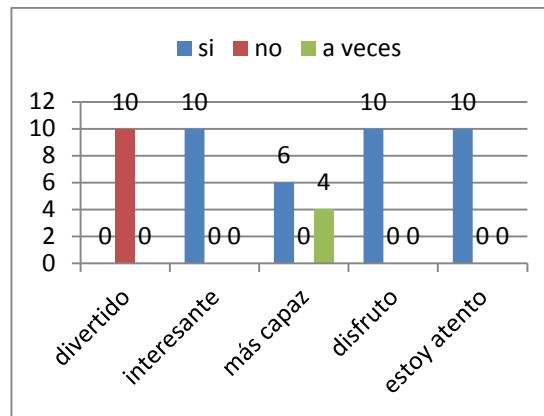
Cuando se les solicita valorar si la práctica del Tai Chi les proporciona fuertes sentimientos el 50% está algo en desacuerdo, el 40 % se posiciona como neutro y solo 1 reconoce que está algo de acuerdo en este aspecto.

## **2.2. 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



Puede apreciarse una adecuada comprensión de la respuesta otorgada al ítem de si encuentran divertido el Tai Chi, cuando el 100% responde que no, pues consideran que es una forma de enfrentar su vida actual, una forma de encontrar beneficios, algo que no es para jugar. Esta respuesta se contrasta con la consideración de interesante y de estoy atento (todas el 100% de aceptación). Más que divertido, el Tai Chi lo identifican con algo que disfrutan y les hace sentirse más capaces.

La comprensión del disfrute en este caso evidencia participación, compromiso, mejora.

### 2.3. Resultados de aplicación de la Guía de observación a la clase del profesor

Se realizaron al menos 3 observaciones a clases de Tai Chi con la participación del profesor de Cultura Física y los adultos mayores. Pudo apreciarse que:

- El profesor marca la instalación en donde va a impartir las clases, marca el lugar donde se va a ubicar cada practicante, se ubican en hileras y a veces en herradura y el profesor se ubica de frente a los practicantes.
- En todas las clases utiliza el audio, la música que utiliza es la música china del TAI-CHI.
- El estado ambiental para la realización de la actividad física es adecuado.
- La organización del espacio es en conjunto del profesor y los practicantes y la hora de comienzo de las clases es a las 8:00 am.

Al comenzar la clase:

- el profesor saluda a sus practicantes, siempre realiza comentarios, les pregunta cómo se sienten y cómo pasaron el día anterior.

- Siempre comunica el objetivo de sus clases para que cada practicante sepa lo que se va a tratar en la clase y de cómo les va a servir para su beneficio en el cuerpo y en la vida.
- Siempre les pregunta la condición en que se encuentran para realizar el ejercicio físico y se preocupa por la forma adecuada de vestir de cada practicante a la hora de realizar el ejercicio físico.

Al iniciar un tipo de ejercicio:

- el profesor menciona su nombre y antes de que lo realicen lo explica y lo demuestra.
- Les informa lo importante que son cada uno de los ejercicios que realizan para el bienestar de su cuerpo, y no de su cuerpo solamente, si no, de su mente; estimula a sus alumnos con esto logra que no falten a sus clases y que se sientan motivados y con energía positiva.

Al finalizar la clase:

- el profesor le recuerda a sus estudiantes lo más importante de cada movimiento que realizaron,
- corrige los errores, pero de forma general y sugiere de una manera adecuada, cómo mejorarlos, ya que al trabajar con adultos mayores y puesto que son personas de la tercera edad, que necesitan mayor atención y cuidados, puede que al corregirle el ejercicio a uno en específico éste se sienta menos que el resto de los practicantes y conlleve a que su autoestima disminuya.
- También les pregunta cómo se sintieron el día de hoy con la realización del ejercicio. Terminan aplaudiendo todos.

Es opinión de esta investigadora que el profesor cumple con las actividades que planifica en sus clases y cumple con los objetivos que se propone, no obstante, se reconoce que desaprovecha 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. Con todo, se pudo observar que los adultos participan sistemáticamente, no faltan a sus clases.

### **2.3.1. Resultados de la aplicación de Guía de observación a los practicantes**

De forma general se observó que los practicantes llegan un rato antes de comenzar la clases, se reúnen y conversan de sus problemas de cómo se sienten y de lo que hicieron el día anterior. Pude observar que algunos llegan contentos, otros no tanto, pero al relacionarse con sus compañeros su estado de ánimo aumentaba a mejor forma.

Durante la realización de los ejercicios:

- Todos realizan los ejercicios
- Aunque algunos pierden el ritmo, y a veces se detienen y no lo hacen hasta tomar nuevamente el ritmo de los ejercicios en alguna repetición pero sobre todo, no se va del lugar. Se preocupan porque “se quedan atrás”.

Al concluir la clase se aprecia que el estado de ánimo de los practicantes es más elevado que al inicio de la misma. Entre ellas expresan que se sienten mucho mejor y con más ánimo de realizar otras labores. Para concluir la clase dicen un lema: El Deporte nos da fuerza y salud; y luego se aplauden.

Es opinión de esta investigadora que el profesor puede explicar a los adultos mayores que aparentemente “se quedan detrás” en el ritmo del ejercicio, que esta es una de las bondades del Tai chi, que cada cual puede aplicarle a su práctica el ritmo que necesite, que no tienen que sentirse mal porque no vayan al mismo ritmo que los demás. Lo importante es realizar todos los ejercicios.

### **2.3.2. Análisis de los comentarios de algunos de los practicantes respecto a la actividad física realizada**

Entre las opiniones, estados de satisfacción de los practicantes por los resultados de su práctica de Tai Chi, se recogen en forma de notas de campo, al menos las siguientes opiniones:

- “practicar Tai Chi me ha traído muy buenos resultados. He mejorado mi forma de caminar. Siento que lo hago con más seguridad. No es que camine con más rapidez, pero me siento más segura”

- “mis dolores las articulaciones ya son menos. He sentido como que me “estiro” y me duelen menos los brazos y las piernas, y eso me hace sentir con mejor estado de ánimo”.
- “cuando termino de hacer los ejercicios de Tai Chi, siento que puedo hacer más cosas en mi casa. Tengo más ánimos y seguridad para hacer las tareas de la casa”

Las expresiones aportadas por los adultos mayores respecto a su estado de satisfacción por la práctica de Tai Chi dejan apreciar que existe un bienestar percibido respecto a beneficios para su salud, para su 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**

Para llegar a las valoraciones correspondientes fueron aplicadas dos escalas valorativas, se recogieron criterios del estado de satisfacción por adultos mayores por la práctica de Tai Chi y estos resultados se contrastaron con las observaciones realizadas a las clases de Tai Chi, sobre todo los resultados de las observaciones a la participación de los adultos mayores, de acuerdo al orden en que se organizó por el profesor cada clase.

Pudo apreciarse que sistemáticamente los adultos mayores participan en las actividades de práctica de Tai Chi. Estas prácticas la realizan identificando al Tai Chi con algo que disfrutan y les hace sentirse más capaces. Les da energía y no los deprime. Lo encuentran muy agradable y sienten bien su cuerpo. El momento de la práctica les permite socializar con los demás y eso también les hace asistir todos los días y aunque no todos logren el mismo ritmo de práctica, saben que es beneficiosa.

La valoración general al respecto deja apreciar un bienestar subjetivo que incrementa su calidad de vida, pues los adultos mayores comprenden que sus enfermedades crónicas están presentes pero son mejor llevadas en su vida, sienten que perciben una salud mejorada, aunque sus enfermedades crónicas sigan ahí presentes.

Entienden al Tai Chi como una vía de enfrentar mejor sus padecimientos y ellos mismos entienden también que practicarlo les da alegría pero saben que no es un juego, no es algo para obtener diversión sino mejoría en su calidad de vida.

## **Conclusiones**

Esta parte del trabajo de investigación se organiza en dos partes. La primera para informar del cumplimiento de cada objetivo, tanto el general como los específicos. Y la segunda parte para dar respuesta al problema de investigación de forma resumida.

### **- Primera parte:**

Se organizaron las tareas a realizar para cada fase de la investigación.

En la fase exploratoria se hicieron observaciones y conversaciones que permitieron tomar una decisión para la organización del diseño de la investigación. En la fase de entrada al campo de investigación, se aplicó una encuesta al total de adultos mayores seleccionados, que permitió redactar una caracterización general del grupo de adultos mayores participantes para dar cumplimiento a uno de los objetivos específicos.

Se logró identificar y aplicar dos escalas de valoración sobre la satisfacción y el disfrute de los adultos mayores por la actividad física practicada y que influyen en el bienestar subjetivo y su calidad de vida. De esta manera se cumplió otro objetivo específico y además el objetivo general de la investigación.

Para complementar el conocimiento del bienestar subjetivo de los adultos mayores con la práctica del Tai Chi se aplicaron además, otros instrumentos de investigación. Fueron las observaciones a clases del profesor de Cultura Física y a la participación en dichas clases de los adultos mayores, así como la recolección de algunas expresiones de algunos de los adultos mayores luego de la práctica de esta actividad física.

### **- Segunda parte:**

Como resultado se pudo obtener una caracterización de los adultos mayores seleccionados que realizan su práctica de Tai Chi con un profesor del Combinado deportivo, conocedor de su actividad. Todos son del sexo femenino, entre las edades de 60 a 65 y más de 70 años. Son personas que habitualmente toman café, no fuman y no ingieren bebidas alcohólicas. Todas al menos padecen de dos enfermedades crónicas, con predominio de la hipertensión arterial y problemas circulatorios. La mayoría usa los servicios médicos pocas veces y consume fármacos orientados por su médico. Afortunadamente el 90% practica Tai Chi al menos una hora durante 5 días seguidos.

Respecto a las escalas valorativas aplicadas, la primera de ellas informa que disfrutan cuando practican Tai Chi, sienten bienestar en su cuerpo, no se aburren, les gusta, y lo encuentran muy agradable, pues les da energía y evitan la depresión. Consideran que no es para ir a divertirse ni a jugar en el momento de practicarlo. Todos manifiestan sentirse bien con su práctica y no desearían en ese momento hacer otra cosa que no fuera la práctica de Tai Chi.

La otra escala aplicada se refiere al disfrute con la práctica de Tai Chi y los adultos mayores lo identifican con algo que disfrutan y les hace sentirse más capaces y comprometidos con su práctica sistemática.

La información se complementa con el resultado de las observaciones realizadas, porque el hecho de los adultos mayores asista siempre y lleguen temprano, estén hasta el final, da muestra de que se sienten bien con esta práctica y la necesitan para su bienestar, su salud, la mejora de la calidad de vida. En los criterios emitidos por los adultos mayores predominan las frases que aluden a mejoría, ánimos, seguridad, disminución de dolores, todos verifican la mejora que perciben respecto a su salud y calidad de vida.

Se obtiene una valoración positiva del bienestar subjetivo percibido por los adultos mayores que practican Tai Chi en este Combinado deportivo. Se distingue que, gracias a la práctica de Tai Chi, obtienen satisfacción, disfrute, y una percepción de mejora en la salud, más energías, mejor estado de ánimo, todo lo que contribuye al incremento de su satisfacción por la vida, la mejora de su calidad de vida. También que la práctica de Tai Chi constituye para ellos una alternativa segura para enfrentar con satisfacción su envejecimiento.

Quedan abiertas las puertas a nuevas investigaciones porque se precisa continuar identificando, adecuando y aplicando más instrumentos que informen del bienestar subjetivo percibido por los adultos mayores al practicar Tai Chi como actividad física, en su relación con la salud percibida e incremento de la calidad de vida. Esta información deberá ser utilizada por los profesores de Cultura Física de los Combinados deportivos, para preparar sus clases con el empleo de mayores estímulos de beneficio para la salud, 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 que amplíen la indagación del bienestar subjetivo en adultos mayores mediante la práctica de actividades físicas, para favorecer su satisfacción por la vida.

## Referencias bibliográficas

- Alsinet Mora, C. y. (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. Vol.1*. Lleida: ASUNIVEP.
- Arias Estero, J. A., Alonso, JI., Yuste, JL. (2013). Propiedades psicométricas y resultados de la aplicación de una escala de Disfrute y competencia percibida en Baloncesto de iniciación. *Universitas Psychologica*, 12 (3), 945 - 956.
- Arnanz, J. (2010). Reflexiones sobre la enseñanza del Tai Chi Chuan. *Revista de Artes Marciales y estilos internos. Nº 22*, 21 - 29.
- Arteaga Rodríguez, 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., MC., López García, JE., Medina JA., López Bestard, Y. (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., D. D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17 (4), 582 - 589.
- Bohórquez, MR., Lorenzo, M., García, AJ. (2013). Felicidad y actividad física en personas mayores. . *Escritos de psicología, Vol 6, Nº 2. Universidad de Sevilla.*, pp.6 - 12.
- Castellón, A. y Romero, V. (2004). Autopercepción de la calidad de vida. *Revista gerontológica Vol 14 (3)*.
- Castro Ruz, F. (23 de febrero de 2001). *CUBADEBATE*. Recuperado en marzo de 2020
- Chávez Samperio, J. L. (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.
- Colectivo, a. (2007). *Actividad física y ejercicio en los mayores. Hacia un envejecimiento activo. Cuaderno Nº 9. promoción de salud - adultos mayores*. Madrid: Comunidad Madrid.
- Cornejo, M. m. (2008). La investigación con relatos de vida. Pistas y opciones del diseño metodológico. . *Revista PSYKHE. Vol 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 Gliedea, M. (2016). Desafíos sociales del envejecimiento: reflexión desde el derecho al desarrollo. *Revista CES Psicología, Vol.9, Nº 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 Culell, M., Arroyo Mendoza, M., González Terry, C. (2004). *La investigación científica en la actividad física: su metodología*. La Habana.: Deportes.
- Fuentesal García, J. (2017). *Motivación, ansiedad y autoconcepto en un Programa de turismo activo en edades comprendidas entre 9 y 12 años*. (Tesis doctoral). Universidad de Huelva. España.
- Gavidia, V. y Talavera, M. (2012). La construcción del concepto de salud. *Revista Didáctica de las Ciencias experimentales y sociales. Nº 26. , 161 - 175*.
- Güell, P. (1998). Subjetividad y desarrollo humano: desafíos para el nuevo siglo. *Jornadas de desarrollo y reconstrucción social*. (pp.1-6). Barcelona: PNUD.
- Hernández Rodríguez, J., Licea Puig, ME., Castelo E., Calle, 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 Sampieri, R., Fernández Collado, C., Baptista Lucio, MP. (2010). *Metodología de Investigación*. México DF: Mc Graw Hill. Educación interamericana Editores S.A.
- Herrera Mor, E., Pablós M., A., Chiva Bartoll, D y Pablós Avella, C. (2016). Efectos de un programa integral de ejercicios físicos sobre la condición física, autoestima y grado de diversión en adultos mayores. *Agora para la Educación Física y el Deporte. Nº 18 (2), pp.167 - 183*.
- Klein Caallero, A. y Chávez Hernández AM. (2015). La resignificación del adulto mayor. Cambios en la herencia, el lazo social y la capacidad de transmisión. *Revista Culturales. Época II, Vol III Nº 2, 209 - 228*.
- Llerena Companioni, O. (2015). El proceso de formación profesional desde el punto de vista complejo e histórico cultural . *Revista actualidades investigativas en educación. Vol. 15 (3).*, 1-23.
- López Bestard, Y. (2006). *Proyecto extensionista: Programa de Tai Chi Chuan como alternativa paricipativa para estudiantes universitarios impedidos de practicar Educación Física*. . Cienfuegos: [Tesis de Diploma.Licenciatura en Cultura Física) Universidad de Cienfuegos.
- López Bestard, Y. (2009). *Programa de actividades físicas de Tai Chi Chuan para adultos mayores en la comnidad Pastorita O'Bourque*. Cienfuegos: [Tesis de Maestría Actividad física en la comunidad, Facultad de Cultura Física) Universidad de Cienfuegos. Cienfuegos.

- López Bestard, Y. (2014). *La educación ambiental y la actividad física: Problematizando la calidad de vida para la producción de calidadde [y para la] vida.* . Río Grande: [Tesis doctoral. Universidad Federal de Río Grande. Brasil.
- López García, 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 García, JE. y Bestard González, MC. (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 Aranda, 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 Pérez, T., González Aragón, C., Castellón <león, G y González Aguiar, B . (2018). El envejecimiento, la vejez y la calidad de vida: ¿éxito o dificultad?. *FINLAY* 8(1), 59 - 65.
- Melgar Morán, C. (2016). Experiencias de los adultos mayores en la práctica de Tai Chi. Qigong. Tumbes, Perú. . *Revista enfermería herediana.* vol. 9 (2), 91 - 96.
- Moreno San Pedro, E. y Gil Rosales, NJ. (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.* Vol 3,(9), 91 - 109.
- OMS. (1997). *WHO QOL. Measuring quality of live.* OMS.
- OMS. (2012). *Envejecimiento en el siglo XXI: una celebración y un desafío.* Londres y Nueva York: Fondo de población de Naciones Unidas (NFPA), Help Age 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.
- Ortíz Arriagada, JB. y Castro Salas, 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 Arcila, CA., Montoya Torres, A., Vélez Vázquez, aF y Alvarez, JF. (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 diploma, Licenciatura en Educación Física) Universidad de Antioquía. Colombia.

- Peralta, CL., Ponce L.,YM., Artiles, O., I. (2017). Los servicios de salud al adulto mayor. Una aproximación desde las representaciones sociales en Santa Clara. . *Ulsrael. Vol.4,(3)*, pp.37 - 57.
- Pérez Hernández, A. (2014). *La percepción social de la vejez*. España: (Trabajo final de fin de grado.) Universidad de la Laguna. España.
- Pérez Samaniego, V. y Devís, D., J. (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 Gordia, A., Bianchini de Quadros, M., Carvalho de Oliveira, MT. y Warner de Campos (2011). Qualidade de vida: contexto histórico, definición, evaluación y efectos asociados. *Revista Brasileira de qualidade de vida. vol. 03, (01)*, pp.40 - 52.
- Puello Alcocer, EC., Ortega Montes, JE y Valencia Jiménez, NN. (2018). El significado de felicidad desde la percepción de un grupo de adultos mayores de la ciudad de Montería (Córdoba, Colombia). *Vol 27, (1-2)* , 33 - 37.
- Ramos, C. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Av. psicosocial. 23 (1) Enero - julio*, 9 -17.
- Rodríguez Cabrera, A., Collazo Ramos, M., Alvarez Vázquez, L., Calero Ricardo, J., Castañeda Abascal, I., Gálvez González, AM (2015). Necesidades de atención en salud percibidas por adultos mayores cubanos. . *Revista cubana de salud pública. 41 (3)*, 401 - 412.
- Rubio Olivares, DY., Rivera Martínez,L., Borges Oquendo, LC., Gonzalez Crespo, F. (2015). Calidad de vida en el adulto mayor. *Revista VARONA. Revista científico metodológica Nº 161*, 1-7.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud.i*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Silva Zamanate, MA., Pérez Solarte, SL., Fernández cerón, MI., Tovar, LA . (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 C. (2016). *Relación entre actividad física, salud percibida, bienestar subjetivo, depresión y enfermedades crónicas en personas mayores*. León, España: (Tesis doctoral) Universidad de León. España.
- Torres Palma, WI y Flores Galaz, MM. (2018). Factores predictores del bienestar subjetivo en adultos mayores. *Revista de Psicología. Vol 36 (1)*, 9 - 48.
- Vaqueiro Pino, O. (2008). *La asistencia social en la atención al adulto mayor en el Centro Histórico urbano de Cienfuegos*. Cienfuegos: (Trabajo de investigación, Licenciatura en Estudios Socioculturales) Universidad de Cienfuegos. Cienfuegos.
- Zapata, A., Bastida, M., Quiroga, A., Charra, S., Leiva, JM (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* Vol 5, Nº(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) ¿Ingiere bebidas alcohólicas? Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_ ¿mucho? \_\_\_\_ ¿poco? \_\_\_\_

\_\_\_\_

b) ¿Fuma? Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_ ¿mucho? \_\_\_\_ ¿poco? \_\_\_\_

c) ¿Café? Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_ ¿mucho? \_\_\_\_ ¿poco? \_\_\_\_

d) ¿Te? Si \_\_\_\_ 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 le 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?

### **Anexo 8. Medición de Physical Activity Enjoyment Scale (PACES).**

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

<b>Cuando</b>	TOTALMENT	ALGO EN	NEUTR	ALGO DE	TOTAL
---------------	-----------	---------	-------	---------	-------

<b>practico Tai Chi</b>	<b>E EN DESACUERDO</b>	<b>DESACUERDO</b>	<b>O</b>	<b>ACUERDO</b>	<b>MENTE DE ACUERDO</b>
1. Disfruto	①	②	③	④	⑤
2. Me aburro	①	②	③	④	⑤
3. No me gusta	①	②	③	④	⑤
4. Lo encuentro agradable	①	②	③	④	⑤
5. De ninguna manera es divertido	①	②	③	④	⑤
6. Me da energía	①	②	③	④	⑤
7. Me deprime	①	②	③	④	⑤
8. Es muy agradable	①	②	③	④	⑤
9. Mi cuerpo se siente bien	①	②	③	④	⑤
10. Obtengo algo extra	①	②	③	④	⑤
11. Es muy excitante	①	②	③	④	⑤
12. Me frustra	①	②	③	④	⑤
13. De ninguna manera es interesante	①	②	③	④	⑤
14. Me proporciona fuertes sentimientos	①	②	③	④	⑤
15. Me siento bien	①	②	③	④	⑤
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

Aspectos a medir	Si	No	A veces
------------------	----	----	---------

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.			

**Anexo de Imágenes del grupo de práctica de Tai Chi**



**Imagen 1.** Grupo de adultos mayores antes de comenzar la práctica de Tai Chi con el profesor en el barrio.



**Imagen 2.** Grupo de adultos mayores antes de comenzar la práctica de Tai Chi con el profesor en el barrio.



**Imagen 3.** Grupo ampliado de adultos mayores de práctica de Tai Chi en el INDER municipal.