

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**“APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE TAI CHI Y LA
DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS EN EL CENTRO DE ADULTO
MAYOR EN LA CIUDAD DE JULIACA 2016”**

TESIS

PRESENTADA POR:

LUIS ABELARDO HUAYCANI COAQUIRA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PUNO - PERÚ

2019

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**“APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE TAICHI Y LA DISMINUCIÓN
DEL ESTRÉS EN EL CENTRO DE ADULTO MAYOR EN LA
CIUDAD DE JULIACA 2016”**

LUIS ABELARDO HUAYCANI COAQUIRA

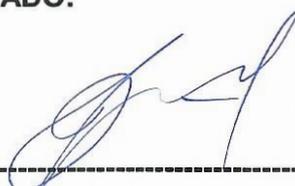


**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN FÍSICA**

APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:

PRESIDENTE

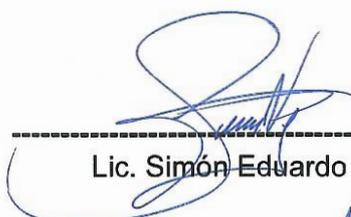
:



Mg. José Damián Fuentes López

PRIMER MIEMBRO

:



Lic. Simón Eduardo Villasante Saravia

SEGUNDO MIEMBRO

:



M.Sc. Salvador Mamani Mamani

DIRECTOR / ASESOR

:



M.Sc. Nelly Edith Mamani Quispe

Área : Promoción de la salud

Tema : Niveles de actividad física

Fecha de sustentación: 26/Dic/2017

DEDICATORIA

A Dios por cuidar de mí y darme la fuerza para seguir adelante desde lo más alto. A mis padres, por haberme forjado como persona que soy, son fuente de mi inspiración, y mucho de mis logros se los debo a ustedes, gracias por vuestras enseñanzas, ejemplos de sacrificio y superación, bajo cualquier circunstancia, muy agradecido.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por iluminarme y darme fuerza, voluntad y firmeza necesaria, para continuar logrando mis objetivos.

A la Universidad Nacional del Altiplano, a la Facultad de Ciencias de la Educación y a la Escuela Profesional de Educación Física.

A los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física, por su gran contribución en nuestra formación profesional y por inculcarnos conocimientos y valores éticos, en aras de lograr una formación, sólida y competitiva.

A los señores miembros del jurado: Dr. José Damián Fuentes López, Lic. Simón Eduardo Villasante Saravia, M.Sc. Salvador Mamani Mamani, y M.Sc. Nelly Edith Mamani Quispe.

2.2.1.6. ¿Cuántos estilos de Tai Chi existen y cuales son sus diferencias?	31
2.2.1.7. La práctica del Tai Chi en la actualidad	32
2.2.2. El estrés	33
2.2.2.1. Antecedentes históricos del estrés	33
2.2.2.2. Estrés	34
2.2.2.3. Causas y síntomas del estrés	35
2.2.2.4. Por qué se produce el estrés	37
2.2.2.5. El estrés en adultos	37
2.2.2.6. Utilidad del estrés	38
2.3 Marco conceptual	39
III. MATERIALES Y MÉTODOS	41
3.1. Ubicación geográfica	41
3.2. Periodo de duración del estudio	41
3.3. Procedencia del material utilizado	41
3.4. Población y muestra del estudio	42
3.5. Diseño estadístico	43
3.6. Procedimiento	43
3.7. Variables	44
3. 8. Análisis de los resultados	44
IV. RESULTADOS Y DISCUSIONES	45
4.1. Resultados	45
4.1.1. Resultados del pre - test	45
4.1.2. Resultados de la post – test	46
4.2. Discusión	47
V. CONCLUSIONES	49
VI. RECOMENDACIONES	50
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	51
ANEXOS	55

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Población de estudio	42
Tabla 2	Frecuencia y porcentaje de niveles de estrés de la pre test prueba de entrada	45
Tabla 3	Frecuencia y porcentaje de los niveles de estrés de la post test prueba de entrada	46

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Porcentaje de niveles de estrés del pre test prueba de entrada	45
Figura 2. Porcentaje de los niveles de estrés de la post test prueba de entrada	46

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

AF	: Actividad Física
ACSM	: American College of Sport Medicine
CSS	: Comportamiento sedentario durante la semana
CS	: Comportamiento sedentario
D	: Diversión
EF	: Educación Física
INL	: Inactividad física en el tiempo libre
MI	: Motivación intrínseca
OMS	: Organización Mundial de la Salud
PSQ	: Cuestionario de auto concepto físico
SAT	: Satisfacción

RESUMEN

La presente investigación abordó un tema de salud pública que es el estrés en el adulto mayor de la beneficencia de la ciudad de Juliaca nos planteamos como objetivo general: Aplicar el programa de Tai Chi para la disminución del estrés en el centro de adulto mayor en la ciudad de Juliaca 2016. Además, la presente investigación se ubica dentro del tipo de investigación experimental con diseño pre experimental, se utilizó la muestra de tipo no probabilístico trabajando con 12 ancianos; por otro lado se aplicó el método hipotético deductivo, con la técnica de la encuesta y el instrumento de la aplicación de los cuestionarios respectivamente. Concluimos que existe una influencia significativa del programa de Tai chi en la disminución del estrés en el adulto mayor de la beneficencia Pública de la ciudad de Juliaca 2016, tal como lo demuestra la prueba de entrada en donde los ancianos muestran valores altos de estrés como lo demuestra la tabla 1 en donde los problemas interpersonales como psicológicos i fisiológicos, a 5 ancianos que indican con bastante frecuencia presentar problemas representado el 41, 67% en los problemas intrapersonales encontramos a 5 ancianos que indican casi siempre representando el máximo porcentaje del 41,67% en Cambios de estilo de vida refleja que nunca están dispuestos a cambiar representando el máximo porcentaje de 41,67% y en las tensiones en el estilo de vida encontramos a 6 ancianos que indican casi siempre representado el máximo porcentaje del 50% en comparación con la prueba de salida que encontramos valores descendentes por la cual concluimos que existe influencia del programa de TAICHI en los ancianos.

Palabras clave: Adulto mayor ancianos, taichí ejercicio físico.

ABSTRACT

The present research abortion a subject of public health that is the stress in the elder of the charity of the city of Juliaca we do not propose as general objective: To apply the Tai Chi program for the decrease of stress in the center of older adult in the City of Juliaca 2016. In addition to the present research is located within the experimental research type with experimental design, the example of non-probabilistic type with 12 years is used; On the other hand the deductive hypothetical method is applied, with the survey technique and the instrument of the application of the questionnaires respectively. We conclude that there is a significant influence of the Tai chi program on the reduction of stress in the older adult of the public charity of the city of Juliaca

2016, as evidenced by the entrance test in which the elderly observe the high levels of values as Is shown in Table 1 where interpersonal problems reflect 5 elders who frequently indicate presenting problems 41, 67% in intrapersonal problems encountering 5 elders who almost always indicate representing the highest percentage of 41.67% in Style Changes Life reflects that he is never discussing a conversion representing the highest percentage of 41.67% and in the tensions in the lifestyle that finds 6 elders who indicate almost always represented the maximum percentage of 50% compared to the test of Output that found descending values by which we conclude that there is influence of the TAICHI program in the elderly

Key Words: older adult elderly, taichi physical exercise.

I. INTRODUCCIÓN

La presente investigación abordó un tema de salud pública que es el estrés en el adulto mayor de la beneficencia de la ciudad de Juliaca nos planteamos como objetivo general: Aplicar el programa de Tai Chi para la disminución del estrés en el centro de adulto mayor en la ciudad de Juliaca 2016., además la presente investigación se ubica dentro del tipo de investigación experimental con diseño pre experimental, se utilizó la muestra de tipo no probabilístico trabajando con 12 ancianos; por otro lado se aplicó el método hipotético deductivo, con la técnica de la encuesta y el instrumento de la aplicación de los cuestionarios respectivamente. Concluimos que existe una influencia significativa del programa de Taichi en la disminución del estrés en el adulto mayor de la beneficencia Pública de la ciudad de Juliaca 2016, tal como lo demuestra la prueba de entrada en donde los ancianos muestran valores altos de estrés como lo demuestra la tabla 1 en donde los problemas interpersonales reflejan a 5 ancianos que indican con bastante frecuencia presentar problemas representado el 41, 67% en los problemas intrapersonales encontramos a 5 ancianos que indican casi siempre representando el máximo porcentaje del 41,67% en Cambios de estilo de vida refleja que nunca están dispuestos a cambiar representando el máximo porcentaje de 41,67% y en las tensiones en el estilo de vida encontramos a 6 ancianos que indican casi siempre representado el máximo porcentaje del 50% en comparación con la prueba de salida que encontramos valores descendentes por la cual concluimos que existe influencia del programa de TAICHI en los ancianos.

El tai chi está vinculado con los contenidos relacionados con la mejora de la salud, conocimiento y control corporal, flexibilidad, relajación, respiración y control postural.

La mejora del rendimiento del organismo significa también que se estará menos propenso a sufrir enfermedades y al deterioro orgánico; por lo tanto, una vida sana y activa se alarga y los síntomas de envejecimiento se retrasan, fisiológicamente, todos los sistemas del cuerpo se benefician con el ejercicio regular. Para conocer el mejoramiento de las capacidades físicas y de la calidad de vida de los abuelos se le aplicó encuestas antes y después la puesta en práctica de los ejercicios de Tai Chi. Galante (1993), tai chi. El fundamento supremo. Humanistas. Barcelona.

La presenta investigación se fundamentan por los múltiples beneficios de la práctica del Tai Chi, Orosco (2014) “practica de tai chí chuan para disminuir el dolor, rigidez y mejorar la capacidad funcional en pacientes y adultos con osteoartritis de rodilla que acuden a La práctica del tai chi chuan, deporte marcial chino caracterizado por movimientos continuos y desplazamientos del cuerpo y cambios del peso corporal ya que esta práctica ha demostrado proporcionar beneficios físicos y psicológicos. Al evaluar la práctica del Tai Chi Chuan en un grupo de pacientes adultos mayores.

Se observó una disminución del dolor, disminución de la rigidez articular y mejora en la capacidad funcional estadísticamente significativa, además de que se observaron beneficios adicionales como a la mejora del equilibrio, de la sensación de bienestar y de las relaciones sociales de los participantes. Así mismo Silva (2013) sostiene que la aplicación del arte del Tai Chi proporciona

beneficios importantes en el balance y la capacidad cognoscitiva del anciano, lo que genera un avance en su independencia y mejora su capacidad funcional por lo que se podría recomendar como una alternativa terapéutica en el área de la neuro rehabilitación. Soto, (2009) señala que diferentes organismos afirman que se puede ralentizar el declive de las capacidades funcionales que se produce con la vejez, mediante la práctica de actividad física adaptada a las personas mayores. El Tai-Chi-Chuan, una gimnasia china lenta, suave y de bajas demandas fisiológicas, cumple con los prerequisites necesarios para ser practicada por este colectivo de personas mayores de 60 años. Los resultados obtenidos muestran mejoras estadísticamente significativas en la presión sanguínea diastólica y sistólica, en la frecuencia cardíaca en reposo, en el equilibrio estático y dinámico, en la flexibilidad y en la fuerza de los miembros inferiores y superiores además de mejoras en la resistencia cardiovascular. El Tai-Chi Chuan, por lo tanto, puede ser una actividad física adecuada para mejorar la condición física funcional y saludable de las personas mayores. Por tales fundamentos teóricos es que realizamos la presente investigación además porque en la actualidad no se da importancia a la práctica del Tai Chi desarrollada con ejercicios físicos pausados de respiración, relajación y coordinación sus beneficios son múltiples tal como lo señala: Negrín, (2014) La eficacia del ejercicio físico en reducir el dolor y mejorar la capacidad funcional en pacientes con artrosis de rodilla está muy bien documentada. Existe evidencia considerable de que el ejercicio físico constituye una intervención eficaz en el estilo de vida de los pacientes y se le considera una terapia conservadora efectiva para el dolor y déficit funcional causada por la artrosis de rodilla, por lo que se recomienda como “tratamiento conservador de primera elección” en

múltiples guías clínicas. El para que de la presente investigación está en que valoren la importancia de la práctica del Tai Chi en el adulto mayor y los múltiples beneficios que este produce en el organismo además del costo beneficio que tiene su aplicación de ser práctica y no demanda de mucha inversión, razones por la cual emprendemos la presente investigación.

1.1. Planteamiento del problema

El hombre o mujer actual, enfrentado a la realidad del mundo, el envejecimiento en medio de una sociedad con las características que se encuentra con problemas psicológicos y físicos, es probable que viva la etapa de su jubilación. y retiro como una situación de pérdida y minusvalía, como una especie de marginación social. y a nivel familiar, que es el lugar donde aún podría sentirse tomado en cuenta, la nueva realidad de la familia nuclear permite que el adulto, vaya poco a poco sintiendo o percibiendo que tampoco en ese ámbito su presencia sea tan necesaria. CHIA (1996).

Vivimos en una sociedad donde cada vez los centros urbanos adquieren mayor importancia, mientras los rurales la pierden. Para tener acceso de una manera más eficiente a los servicios elementales de salud y educación, la gente va acudiendo en forma imparable hacia los centros urbanos más importantes.

El tema del "Adulto Mayor" está felizmente de moda; era necesario que se tomara en serio la realidad de un número de personas que está siendo cada vez mayor. La pretensión de este artículo es aportar datos que ayuden a la reflexión sobre algunos aspectos de la psicología y el físico del envejecimiento, que es al fin y al cabo la realidad de todos los adultos mayores. Hoy día varios millones de personas en todo el mundo practican el Taijiquan que es tai chi, Cada una de

ellas pone un acento diverso en los diferentes aspectos de este arte. La mayoría lo practica principalmente por razones de salud, como ejercicio de relajación o para fines de meditación. Especialmente en China y particularmente entre los más jóvenes se ha difundido el Taijiquan como deporte de competición. Solo una pequeña parte de los adeptos lo practica principalmente como arte marcial para fines de autodefensa o como estilo de vida. Galante (1993).

Los adultos mayores de la ciudad de Juliaca en el año 2016 serán sometidos al programa de tai chi una actividad física que es muy importante para sacar algunas beneficios y provecho con deporte para el desarrollar su actividad físico, mental y espiritual, ya que se encuentran estresado casi la mayor parte de los adultos, por la cual se requiere inmediato promover una actividad fisiológica para desminuir el Estrés.

El estrés es un tema ampliamente discutido actualmente. Miles de artículos y comentarios, que publican en diarios y revistas Actualidad como en trabajos, textos y libros científicos de informes de investigación exhiben su ambla divulgación en todo los medios de nuestra sociedad.

Por tanto nos preocupamos por el envejecimiento por tal motivo nos sometimos a realizar una investigación de actividad física con Tai chi, para desmuir el estrés en los adultos mayores de la ciuda de Juliaca.

1.2. Formulación del problema.

¿Cuál es la influencia del programa de Tai chí para disminuir el estrés en el centro de adulto mayor en la ciudad de Juliaca en el año 2016?

1.3. Hipótesis de investigación

1.3.1. Hipótesis general.

Los ejercicios del Tai Chi ejercen una influencia positiva en disminuir el estrés con ello el aumento de la calidad de vida en el centro de adulto mayor en la ciudad de Juliaca en el año 2016.

1.3.2. Hipótesis específicas

- Identificar el estado del estrés del centro del adulto mayor de la ciudad de Juliaca en el año del 2016.
- Evaluar los efectos del programa del Taichi en los adultos mayores del centro de adulto mayor de la ciudad de Juliaca en el año 2016.
- Identificar el estado físico actual del adulto mayor en la ciudad de Juliaca en el año 2016.

1.4. Justificación del estudio.

El trabajo de investigación que se realiza tiene la finalidad de aplicar un programa de actividad física que es el Tai chi para disminuir el estrés en el centro de adulto mayor – Juliaca. Actualmente una gran parte de la población se interesa en realizar una actividad física y pueda satisfacer de su estado físico. Para el mejoramiento y calidad de vida.

Esta unidad didáctica facilita la adquisición de las competencias básicas relacionadas con el conocimiento y la interacción con el mundo físico por la relación del tai chi con la mejora de nuestra salud. Hace hincapié en la consecución de autonomía e iniciativa personal ya que necesita una actitud positiva y perseverancia debido a sus características peculiares originarias de

otra cultura y su necesidad de ritmo lento. Favorece la adquisición de competencia cultural y artística por la realización de gestos expresivos con nuestro cuerpo. Galante (1993).

1.5. Objetivos de la investigación

1.5.1. Objetivo general

Aplicar el programa de Tai Chi para la disminución del estrés en el centro de adulto mayor en la ciudad de Juliaca 2016.

1.5.2. Objetivos específicos

- Identificar los síntomas psicológicos y físicos del estrés en adulto mayor de la ciudad de Juliaca 2016.
- Aplicar el programa de tai chi con estilo Wu Hao de 8 movimientos, en los adultos mayores de la ciudad de Juliaca.
- Evaluar los niveles psicológicos y físicos del estrés en el post test de los adultos mayores de la ciudad de Juliaca 2016.

II. REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. Antecedentes de la investigación

En las revisiones que se han realizado en las diferentes bibliotecas de la universidad y otras fuentes, nos indican que hay trabajo de la investigación publicados referentes a este tema, por lo que el trabajo que se plantea.

Galante (1993) el desarrollo de la actividad física aplicada al mejoramiento de la salud y calidad de vida y para disminuir el estrés ,ha tomado un extraordinario auge en la sociedad contemporánea y las investigaciones sobre estos temas de la actividad física en busca de lograr una mayor longevidad, bienestar y calidad de vida son objetivos esenciales en el desarrollo del movimiento deportivo, la cultura física cuenta en nuestro país con programas que brindan atención a diferentes patologías y en especial se trabaja con pacientes de adulto mayor , ya que se dará con orientaciones metodológicas para el trabajo en estas edades. La aplicación de ejercicios de la técnica del Tai – Chi, como vías que científicamente está comprobado que contribuye a este empeño.

La actividad física científicamente dosificada da respuesta a la necesidad de movimiento y desarrollo de los diferentes sistemas de nuestro organismo desarrollando y fortaleciendo cada uno de ellos, ejercen influencia en los sistemas, respiratorios, cardiovasculares, ostiomuscular, locomotor nervioso, en fin es el instrumento que el hombre ha descubierto para de forma preventiva preparar al humano para enfrentar los procesos naturales de envejecimiento.

El proceso de envejecimiento es también causa de una disminución gradual irreversible de la capacidad funcional; se puede retardar considerablemente

dicho proceso si el anciano participa de un gran programa de actividades físicas bien regulado.

Raúl (2004) sistemas más comprendidos con la actividad física y sus modificaciones durante el envejecimiento. sistema cardiovascular, locomotor, respiratorio, nervioso y ostiomuscular. de la misma forma ser informado de los beneficios de la práctica de ejercicios físicos sobre el organismo. Cuando el profesor logra insertar estos conocimientos entre sus practicantes, le será mucho más fácil cumplir los objetivos del programa Adulto Mayor, les será fácil comprender la importancia de la ejercitación física.

2.1.1. A nivel internacional

Orozco (2014) la Práctica de Tai Chi Chuan para disminuir dolor, rigidez y mejorar la capacidad funcional en pacientes adultos con osteoartritis de rodilla la osteoporosis de rodilla es una de las enfermedades que se presenta un 10% de la población con mayor incidencia en los adultos mayores. Es una de las principales causas de incapacidad en dicho grupo poblacional por la presencia de rigidez, dolor y pérdida de la capacidad funcional. Al ser una enfermedad degenerativa y crónica genera que la atención rehabilitadora sea larga y costosa, por lo que es fundamental encontrar tratamientos alternativos que sean de bajo costo y fáciles de implementar. Una de estas es la práctica del Tai Chi Chuan, deporte marcial chino caracterizado por movimientos continuos y desplazamientos del cuerpo y cambios del peso corporal ya que esta práctica ha demostrado proporcionar beneficios físicos y psicológicos. Al evaluar la práctica del Tai Chi Chuan en un grupo de pacientes adultos mayores que acuden al CREE Toluca se observó una disminución del dolor, disminución de la rigidez articular y mejora en la capacidad funcional estadísticamente significativa,

además de que se observaron beneficios adicionales como al mejora del equilibrio, de la sensación de bienestar y de las relaciones sociales de los participantes.

Silva (2013) en su investigación n “Efectos del Tai Chi en la capacidad funcional de un grupo de mujeres” Colombia su objetivo: Esta investigación tuvo como fin determinar los efectos de un programa de ejercicios con el arte de Tai Chi en mujeres ancianas. Materiales y métodos: Se realizó un estudio cuasi experimental de corte longitudinal, la población estudio estuvo conformada por un grupo de ancianas de la ciudad de Popayán, y constó de tres fases: en la primera, se realizó una evaluación inicial de la capacidad física (marcha, balance, actividades básicas cotidianas), la escala de Yesavage para identificar signos de depresión y Mini Mental Test de Folstien para evaluar funciones cognoscitivas. En la segunda fase, se implementó un programa de ejercicios de Tai Chi realizando una sesión semanal durante doce semanas. En la tercera fase, se ejecutó la evaluación de los resultados del programa reevaluando a los participantes. Resultados: La capacidad funcional mejoró en todos los aspectos evaluados siendo estadísticamente significativa las diferencias en velocidad de marcha y el balance estático y dinámico; la capacidad cognoscitiva mejoró en todos los ítems evaluados siendo estadísticamente significativos la memoria, la atención-cálculo y lenguaje; todos los participantes alcanzaron completa funcionalidad en las actividades básicas cotidianas.

Conclusión: La aplicación del arte del Tai Chi proporciona beneficios importantes en el balance y la capacidad cognoscitiva del anciano, lo que genera un avance en su independencia y mejora su capacidad funcional por lo que se podría

recomendar como una alternativa terapéutica en el área de la neurorehabilitación.

Roque (2012) en su investigación Práctica de Taichi en ancianos, alternativa para mejorar su longevidad. El Taichí Chuan es un arte marcial efectivo como ejercicio para prolongar la vida. Con el objetivo de demostrar la eficacia de la práctica del Tai chi en los ancianos para mejorar la longevidad, se realizó una investigación de intervención acción durante el año 2009- 2010. El universo y la muestra de estudio lo constituyeron 60 ancianos que practican Tai chi en el círculo “ viento de otoño” del Municipio de Pinar del Rio. Los datos fueron recogidos a través de las historias clínicas individuales y una encuesta elaborada por el autor; se obtuvieron datos generales de los pacientes, así como las variables para su estudio: la edad, sexo, polifarmacia, evaluación geriátrica: psicológica, social, biomédica y funcional. Los datos cualitativos se resumieron en frecuencias absolutas y relativas porcentuales. Se realizaron pruebas de comparación de proporciones para probar la existencia o no de diferencias significativas en algunos indicadores, antes y después de la práctica del Tai Chi: disminuyó la polifarmacia, se evidenció una convalecencia psicológica, en la evaluación biomédica y social hubo una ligera rehabilitación. La evaluación social fue la única prueba que no presentó diferencias significativas en las proporciones de ancianos con ligero riesgo social antes y después de la práctica. La mayoría de los ancianos se tornaron independientes para realizar las actividades instrumentadas de la vida diaria

Hernández (2011) en su investigación “Eficacia del Tai chi Chuan en la prevención de caídas del adulto mayor” Cuba, En el mundo la población envejece y los accidentes marcan una de las primeras causas de

muerte entre los adultos mayores; las caídas constituyen la mayor parte de estos eventos; que son causa potencial de morbilidad, mortalidad e inmovilidad entre los ancianos. Con la finalidad de evaluar la eficacia del Tai Chi Chuan en la recuperación de las capacidades físicas y prevención en caer, se realizó un cuasi-experimento, a ciegas, en 24 adultos mayores, que residían en el área de salud Pedro Díaz Coello, escogidos por muestreo intencional; se dividieron los participantes en dos grupos (experimental y de control). La información se recogió a partir de una encuesta sobre variables biológicas, lo que permitió distribuir los integrantes de la forma más homogénea posible. A través de la escala de Tinetti, se evaluó la marcha y el equilibrio, antes y después de la intervención. Para el procesamiento de la información se aplicaron medidas descriptivas y prueba de comparación de media (T-Student); se trabajó con una confiabilidad del 95%, para contactar diferencias significativas estadísticas en relación con las capacidades físicas con $P= 0,001$ para la movilidad, $P= 0,000$ para agilidad y $P= 0,019$ para equilibrio. No cumplió con esta premisa la prevención de caídas, a pesar de haber una reducción importante luego de la intervención; el análisis no mostró significación. La metodología utilizada relevó la efectividad del programa propuesto.

Carrillo (2009) mejora de la calidad de vida de los mayores a través del Taichi y Chi Kung. España, el continuo crecimiento de la población mayor junto al mantenimiento de la calidad de vida, hacen de la actividad física un aspecto fundamental en el tratamiento integral de los efectos negativos que el paso de los años tiene en nuestra salud, aumentando la esperanza de vida y sobre todo mejorando la calidad de la misma. El Tai Chi y el Chi Kung son modalidades de actividad física muy recomendadas para este grupo poblacional, debido a sus

características, a su bajo impacto, posibilidad de practicarlo sin necesidad de instalaciones, materiales o equipamientos especiales, pudiendo practicarse en lugares al aire libre (plazas, parques y jardines), lo que añade igualmente un disfrute del medio ambiente a través del contacto con la naturaleza. Todo esto la hace una práctica ideal para el fomento y promoción de la actividad física en los mayores.

Soto (2009) en su investigación “La incidencia de programas de actividad física en la población de adultos mayores” España, señala los diferentes organismos afirman que se puede ralentizar el declive de las capacidades funcionales que se produce con la vejez, mediante la práctica de actividad física adaptada a las personas mayores. El Tai Chi-Chuan, una gimnasia china lenta, suave y de bajas demandas fisiológicas, cumple con los prerequisites necesarios para ser practicada por este colectivo. Nos planteamos un objetivo principal: comprobar si tres meses de práctica de Tai-Chi-Chuan mejoraban la condición física funcional y saludable de las personas mayores de 60 años. Se realizó un estudio con un grupo de 66 personas, con una edad media de 69,73 años. Se llevó a cabo una intervención de dos horas de Tai-Chi a la semana durante tres meses y se realizó un test inicial antes del tratamiento, un test intermedio y un post test final. Los resultados obtenidos muestran mejoras estadísticamente significativas en la presión sanguínea diastólica y sistólica, en la frecuencia cardíaca en reposo, en el equilibrio estático y dinámico, en la flexibilidad y en la fuerza de los miembros inferiores y superiores además de mejoras en la resistencia cardiovascular. El Tai-Chi-Chuan, por lo tanto, puede ser una actividad física adecuada para mejorar la condición física funcional y saludable de las personas mayores.

2.1.2. A nivel nacional

Tello. (2016) en su investigación “Fragilidad en el adulto mayor: detección, intervención en la comunidad y toma de decisiones en el manejo de enfermedades crónicas” Perú, La fragilidad física constituye “un síndrome médico con múltiples causas y factores que contribuyen a su desarrollo, caracterizado por la disminución de la fuerza, resistencia y funciones fisiológicas reducidas, que aumentan la vulnerabilidad de un individuo en el desarrollo de la dependencia funcional y/o su muerte”. Existen diferentes procesos fisiopatológicos multisistémicos involucrados en la patogénesis del síndrome de fragilidad, siendo uno de los más importantes la pérdida de masa muscular asociada al envejecimiento o sarcopenia. Diversos estudios indican que la fragilidad física se incrementa con la edad. El ejercicio físico constituye la mejor forma de intervención en la prevención y tratamiento de la fragilidad. En el adulto mayor con enfermedades crónicas identificar la fragilidad es muy importante para la toma de decisiones, individualizando el manejo y considerando sus valores y preferencias de cuidado

Marcelo (2014) en su investigación “Práctica de Tai Chi y nivel de estrés en adultos mayores, ESSALUD. Trujillo” Estudio de tipo cuantitativo, no experimental, diseño analítico - comparativo, cuyo objetivo fue comparar el nivel de estrés en adultos mayores del Centro de Medicina Complementaria de EsSalud que practican Tai Chi, con el de aquellos que no practican, pertenecientes al Hospital nivel I Albrecht –Trujillo, 2014. La muestra estuvo constituida por un total de 98 adultos mayores de EsSalud, 49 realizan la práctica de Tai Chi en los Círculos de Salud del Centro de Medicina Complementaria, EsSalud - Trujillo (grupo estudio) y 49 que no practican Tai Chi (grupo control).

La recolección de datos se realizó utilizando dos instrumentos; uno elaborado por las autoras, en base al propuesto por Pelayo, Francisco y Maqueda, Rafael (2006) para determinar la práctica y no práctica de Tai Chi por los adultos mayores entrevistados, lo que permitió comparar la eficacia de esta terapia no convencional, como alternativa de tratamiento grupal que busca mejorar el control del estrés y la calidad de vida de los adultos mayores, y el otro tomado de Domínguez y Col (1991) y adaptado por las autoras para medir el nivel de estrés en adultos mayores procedentes de los Círculos de Salud pertenecientes al centro de Medicina Complementaria EsSalud y al Hospital nivel I Albrecht, Trujillo. Los resultados permiten evidenciar que el 100% de adultos mayores que practican Tai Chi presentan un nivel de estrés leve; en cambio, los que no practican el 65.3% demostraron tener nivel de estrés moderado, seguido del 26.5% con nivel de estrés alto y sólo el 8.2% nivel de estrés leve. Se demostró que existe relación altamente significativa entre la práctica de Tai Chi y nivel de estrés, siendo el nivel de estrés en los adultos que practican Tai Chi menor que en los que no lo practican ($p= 0.000 < 0.05$).

2.1.3. A nivel regional

En el estudio titulado “Niveles de estrés y liderazgo en los estudiantes de Enfermería, Universidad Nacional Del Altiplano – Puno 2010”. Cuyo objetivo es determinar la relación del nivel de estrés en el liderazgo de los estudiantes de Enfermería. El tipo de estudio es descriptivo no experimental y de corte transversal. Se trabajó con 141 estudiantes. Obteniendo resultados 53.9% de los estudiantes presentan estrés moderado, el 29.8% estrés evidente, el 10.6% estrés normal y 5.67 estrés marcado.

Estos antecedentes tanto internacionales, nacionales como regional evidencian

claramente que el estrés esta en todo ámbito, lo cual se considera necesario hacer estudios que mida el nivel de estrés en adultos mayores en nuestra región, aun si es un grupo vulnerable; también se observa la efectividad del yoga en el tratamiento y prevención de diversas patologías.

2.2. Marco Teórico

El sustento a la presente investigación está en función información recopilada de diferentes fuentes bibliográficas.

En el programa del adulto mayor, confeccionado por un colectivo de autores especialista en el trabajo con personas de esta edad encontramos características importantes que debemos tener presente en la realización de nuestro trabajo, las cuales presentamos a continuación.

Características del adulto mayor. La encuesta mide los siguientes parámetros y con las tablas de medición Como son: Edad, Sexo, Patologías que presentan, Medicamentos que consumen, Cantidad de que consumen, Nivel de Stress , Condición que se encuentran Y otros.

2.2.1. El Tai Chi

2.2.1.1. Definición

Siempre que tratamos de recuperar un concepto, es fácil encontrar infinidad de versiones que tratan de justificar su ideológica visión al respecto. El Tai Chi no puede escapar a todo ello. Los antiguos llamaban "el Cosmos" al Tai Chi. Tai: indica grande, algo tan grande que no se sabe cómo es. Chi: indica comienzo, también camino o maneras de llegar. Chuan: significa puño. El origen de todo ello surge del "I Ching", el libro de los cambios. Pero es Wang Zong Yue, según texto del Instituto de Wu Shu de la Universidad de Pekín, quien explicando la

razón del boxeo según la teoría del Yin y del Yang, usa el nombre de Tai Chi Chuan.

El tai chi es un antiguo arte marcial chino, con probados beneficios para la salud mental y física que se realiza mediante movimientos relajados y armoniosos en combinación con la respiración y la concentración mental. Recomendado en diversas enfermedades y lesiones. Se basa en conceptos de la Medicina Tradicional China, y de la filosofía taoísta de la antigua China como son la circulación del qi (chi), los meridianos de acupuntura, la teoría del yin y el yang, la ley de los cinco elementos, etc. El Tai Chi es una de las artes marciales internas, desarrolladas desde Wudang -montaña con una muy antigua tradición taoísta en China. Forma parte del cultivo espiritual taoísta ("xiu lian"), por el carácter meditativo que posee su ejecución, así como otras características avanzadas. Tai Chi es una simplificación de su nombre: taiji quan (pronunciado aproximadamente "Tai Chi Chuan"). Yang(2008).

2.2.1.2. Historia del Tai Chi

Existen dos teorías Teoría # 1: Entre las dinastías Yuan y Ming – hace 600-700 años aproximadamente - Chan Sangfeng vivía en el templo Shaolin y se fue a la Montaña Wudang y creó el Tai Chi. Él observó el combate entre una serpiente y una grulla. La grulla siempre era dura. La serpiente cedía y seguía a la grulla y no la resistía directamente (no empleaba fuerza bruta). De esta manera la serpiente no perdió su vida ante la grulla. Lo duro fue controlado por lo suave.

Teoría # 2: El Tai Chi Chuan fue creado por la familia Chen hace 300 años por Chen Wangting.

Otras versiones señalan a Hang Gong Yue, o a Cheng Ling Xi de la dinastía Üang. Incluso Xu Xuang Ping o ü Dao Zi de la dinastía Tang con leyendas similares a la primera. Pero según las investigaciones llevadas a cabo por los más prestigiosos centros de estudio del Wu-Shu de China, ninguna de todas ellas es fiable. La formación del Tai Chi, siguiendo siempre estas mismas fuentes, se dio a finales de la dinastía Ming y principios de la Qing. Según los datos que obran en poder de la familia Chen, Chen Wan Ting (1600-1680) era muy famoso en la provincia de Santong por la destreza que mostraba en el dominio de las distintas formas del Wu-Shu. Incluso ciertas fuentes afirman que, antes de crear el Tai Chi, estuvo trabajando en el monasterio de Shaolín, de la provincia de Henan.

Lo cierto es que a pesar de que se tienen referencias de la práctica de Wu-Shu de su familia anteriores incluso a 1372. Chen Wang Ting asimiló el método de la respiración y la teoría del Tao, que anteriormente había expuesto en un libro Huang Ting, llamado La teoría de Huang Ting. Según las notas referenciales de la familia Chen, los movimientos inspirados para la creación del estilo están fuertemente relacionados con una serie de 32 movimientos que se derivan del resumen que hizo Qi Ji Guang (1528-1587) de un total de 16 estilos que conoció en su época y los resumió en dicha serie. Lo cierto es que empezó de 8 a 32 movimientos referidos anteriormente son iguales.

2.2.1.3. Gran maestro: Jimmy K. Wong del estilo WU HAO

Es la sexta generación, linaje directo , del sistema de Tai Chi Wu Yu-Xiang Wu (Hao) . El Sr. Wong, también conocido como Wang Guo-Qiang, es el discípulo a puerta cerrada del Gran Gran Maestro Wu Wen-Han en Beijing y fue discípulo del Gran Gran Maestro Chen Gu-An, Perla Taiji de China, hasta que el Sr. Chen

falleció. El último discípulo de GrandMaster Wu Yi-Hui, Gran Maestro Lu Gui-Yao ha tomado al Sr. Wong como discípulo en Waterboxing (Liu He Ba Fa) y le ha otorgado la designación como presidente honorario en el extranjero de China Foshan Guandong Xin Yi Liu He Ba Fa Asociación

2.2.1.4. ¿Qué son las 8 posturas (nombre original del Tai Chi estilo wu hao)?

Las 13 posturas constan de 8 energías y 5 pasos: Las 8 energías son: proteger (ward off), halar hacia atrás (rollback), presionar (press), empujar (push), halar (pull), separar (split), codazo (elbow strike), golpe con el hombro (shoulder strike). En chino: peng, lu, ji, an, tsai, lieh, chou, kao respectivamente. Los cinco pasos son: adelante, atrás, izquierda, derecha, y centro

2.2.1.5. Wu (hao) 8 paso manual

Nuestros manuales muestran claramente la postura correcta, la dirección, la distribución del peso y la colocación de los pies para cada movimiento.

- 1.- Inicio
- 2.-Pereza al atarse la camisa (derecha)
- 3.-Cepilla la rodilla (izquierda)
- 4.-Doble golpe
- 5.-Ata el caballo
- 6.-Pereza al atarse la camisa
- 7.-Cruza la mano
- 8.-Fin.

2.2.1.6. ¿Cuántos estilos de Tai Chi existen y cuales son sus diferencias?

Existen 5 estilos diferentes de Tai Chi los cuales están relacionados unos con otros. Son los estilos Chen, Yang, Wu, Wu/Hao y Sun. Todos están íntimamente ligados; sus movimientos son ligeramente diferentes en apariencia pero en el interior las energías son las mismas.

- **Estilo Chen:** Tiene rapidez y lentitud combinadas junto con saltos y algunos movimientos de pisotones. La forma antigua y el puño cañón fueron creados por la 17ma. Generación.
- **Estilo Yang:** Yang Luchan aprendió la forma antigua de la familia Chen. Los movimientos en el estilo Yang son lentos, uniformes, suaves, grandes y extendidos. Yang Luchan aprendió de un miembro (el principal) de la 14ta generación de la familia Chen.
- **Estilo Wu/Hao:** El primer estilo Wu surgió de los estilos Yang y Chen. Este es lento, compacto (pequeño) y la postura es alta. Wu Yuxiang aprendió de Yang Banhou, miembro de la 2da generación de la familia Yang, y luego aprendió de Chen Qingping, miembro de la 14ta generación estilo Chen. El Wu/Hao es un estilo con una forma más pequeña (compacta).
- **Estilo Wu:** El segundo estilo Wu proviene de Quanyu quien aprendió de Yang Banhou. En este estilo se inclina el cuerpo hacia un lado pero cuando se hace esta inclinación, se debe pensar en estar derecho. Como ya se mencionó, Wu Quanyu aprendió de Yang Banhou. Cuando Banhou se hizo más anciano, su forma se volvió más pequeña (compacta).

- **Estilo Sun:** Sun Lutang aprendió de Hao Weijian. Los movimientos de este estilo combina el Tai Chi estilo Wu, el Hsing-I y el Bagua (tres artes marciales internas).

2.2.1.7. La práctica del Tai Chi en la actualidad

El Tai Chi pertenece al mundo. Es un patrimonio cultural que todos pueden disfrutar. Para unos su belleza reside en su filosofía. Otros consideran su práctica meditativa. Y los más, su carácter de arte marcial, que lo coloca en una de las artes más refinadas que la tradición nos ha podido legar, y que a través de su práctica cotidiana permitirá descifrar los secretos que anidan en su interior. Dedicar toda una vida a un arte es disfrutar de sus maravillas. Practicar unos pocos meses es cosechar los beneficios de unos pocos meses. De esta manera, los viejos maestros señalan los resultados de una práctica. El Tai Chi es el arte de fortalecerse por el camino de la suavidad. Desarrollando una fuerza interior más allá de los límites concebidos es "una aguja dentro del algodón". Uno puede discutir o soñar un gran ideal, pero cuando somos llamados a testar nuestro arte, debemos mostrar nuestro verdadero nivel. Cualquier arte es fácil de aprender, pero difícil de corregir. Todo ello tendría que motivarnos para llevar a cabo un estudio concienzudo sobre el mismo, ya que si semejante práctica ha sobrevivido tantas generaciones, algo importante ha tenido que aportar. Que las 24 dificultades que se pueda encontrar en su aprendizaje no sean una justificación para abandonar su práctica. Que la visión no lo perciba ahora, no quiere decir que hemos de rechazar una posible fuente de progreso y desarrollo en un futuro inmediato. Aportar nuestra visión es enriquecer nuestra práctica para futuras generaciones, y también es comprender el camino de un arte.

2.2.2. El estrés

2.2.2.1. Antecedentes históricos del estrés.

Al final del siglo XVII se plantea el término “estrés” con un acento “técnico” debido al físico inglés Robert Hooke, lo utiliza por analogía con el uso de la misma palabra en el campo de ingeniería. A través de su “ley de elasticidad” explica y proporciona el concepto de “carga” (load), postulando que cuando una presión es aplicada sobre una estructura, ésta produce un efecto de “estiramiento”, generando un cambio de la forma; y éste sería el resultado de la interacción entre la presión (o carga) y el estrés.

Un hallazgo que avanza en esta línea se da hacia la llegada del siglo XIX, cuando el médico americano George Beard describe un cuadro frecuente en sus pacientes como resultado de una “sobrecarga” de las demandas propias del nuevo siglo, y lo llama “neurastenia”. Este estudioso fue quien en 1868 popularizó el término “neurastenia”, aunque ya antes, en 1833, Van Dusen lo había utilizado en el Diccionario Médico Dunglison.

Es así que vemos cómo hasta finales del siglo XIX, la terapia atiende a una visión integral de la persona donde el aspecto cognitivo, el descanso, el ejercicio físico y la reformulación de hábitos (fundamentalmente dieta y sueño) adquieren un rol importante. Como una medida terapéutica que ayudaría a recuperar un “estilo de vida” que permita restaurar y asimilar las experiencias vividas para que la persona pueda afrontar nuevamente los desafíos que se le presentan.

En este siglo empieza el esfuerzo de la psicología por aparecer como ciencia y aparece el funcionalismo con William James y su interés en lo práctico, alentando así la capacidad de adaptación del ser humano. En su perspectiva

pragmática propone el concepto de fatiga como signo de “falla” en el ajuste exitoso del individuo a la vida moderna.

2.2.2.2. Estrés

Weiss (2003) es una respuesta normal de nuestro organismo, pero el exceso de estrés, tan extendido hoy. Produce graves problemas, el estrés nos consume, destruye nuestra capacidad de ser felices. y también daña la mucosa de las paredes estomacales aumenta la presión sanguínea, atacando de forma directa el sistema cardiovascular. Al deprimir el sistema inmunológico, permite el desarrollo de las enfermedades crónicas.

En la actualidad el estrés parece algo inevitable y omnipresente. Miremos donde miremos, encontramos múltiples fuentes potenciales de estrés dispuestas a robarnos la alegría y perjudicar nuestra salud, la complejidad de la vida moderna ha elevado nuestros niveles generales de estrés y tensión. Internet y los informativos de veinticuatro horas nos permiten tener conocimiento de las tragedias y las catástrofes a los pocos minutos de que hayan ocurrido y sea cual sea el lugar del mundo en el que se hayan producido. Los avances en la tecnología de transporte y la comunicación nos proporcionan mucha más movilidad en nuestro entorno vital y laboral

El concepto de estrés como síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química.

El estrés (stress) es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles. La persona se siente ansiosa y tensa y se percibe mayor rapidez en los latidos del corazón.

El estrés es lo que uno nota cuando reacciona a la presión, sea del mundo exterior sea del interior de uno mismo. El estrés es una reacción normal de la vida de las personas de cualquier edad. Está producido por el instinto del organismo de protegerse de las presiones físicas o emocionales o, en situaciones extremas, del peligro".

Weiss (2003), el estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. El resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente. En esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular.

El estrés es un estímulo que nos agrede emocional o físicamente. Si el peligro es real o percibido como tal, el resultado es el mismo. Usualmente provoca tensión, ansiedad, y distintas reacciones fisiológicas. Es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas. Bien ya analizamos diferentes conceptos del estrés. Pero ahora Dr. Hans Selye, 1935 (considerado padre del estrés)

2.2.2.3. Causas y síntomas del estrés

Brian (2003) el estrés es causado por el instinto del cuerpo de protegerse a sí mismo". Este instinto es bueno en emergencias, como el de salirse del camino si viene un carro a velocidad. Pero éste puede causar síntomas físicos si continúa por mucho tiempo, así como una respuesta a los retos de la vida diaria y los cambios. Cuando esto sucede, (explica Jean) es como si su cuerpo se

preparara para salir fuera del camino del carro, pero usted está inmóvil. Su cuerpo está trabajando sobre tiempo, sin ningún lugar para usar toda esa energía extra. Esto puede hacerlo sentir ansioso, temeroso, preocupado y tenso. Cuando esto sucede, (explica Jean) es como si su cuerpo se preparara para salir fuera del camino del carro, pero usted está inmóvil. Su cuerpo está trabajando sobre tiempo, sin ningún lugar para usar toda esa energía extra. Esto puede hacerlo sentir ansioso, temeroso, preocupado y tenso. Los síntomas de estrés en los niveles alto, moderado leve y normal, pueden clasificar de distintas formas, estas son las dos categorías principales psicológicas y físicas.

a. Síntomas psicológicos

Se relaciona con la vulnerabilidad emocional y cognitiva. Crisis vitales por determinados cambios: infancia, adolescencia, madurez, vejez. Relaciones interpersonales conflictivas o insuficientes. Condiciones frustrantes de trabajo o estudio: excesiva exigencia o competitividad, monotonía, normas incongruentes, insatisfacción vocacional, etc. Falta de concentración, mala memoria, miedo y ansiedad, depresión y otros trastornos del estado de ánimo, irritabilidad, inquietud, sensación de una muerte inminente, baja autoestima, facilidad de distracción, enfado, culpabilidad, desconfianza, sentimientos fácil de frustración (lumbral de frustración bajo) y pérdida de motivación, miedo y fracaso.

b. Síntomas físicos

Estas causas están relacionadas con las enfermedades y lesiones del cuerpo que aumentan la tensión interior de la persona produciendo un nivel de estrés que se vuelve contraproducente hacia uno. Dolores de cabeza, presión sanguínea alta o ritmo cardiaco, acelerado, sudores, presión en el pecho, dificultades respiratorio, hiperventilación, temblores, tics nervicios, sequedad de

la boca y la garganta, apatía y cansancio, insomnio, diarrea y dolores estomacales, disminución de la libido, obesidad o pérdida de peso, chirrido de los dientes, dolores de espalda o cervicales, propensión a caer enfermo. Palpitaciones (latidos fuertes o sensaciones de sobresalto), tensiones o rigidez muscular y alteraciones de la piel, ardor o acidez de estómago, osteoporosis y fracturas Oseas.

2.2.2.4. Por qué se produce el estrés

En principio, se trata de una respuesta normal del organismo ante las situaciones de peligro. En respuesta a las situaciones de emboscada, el organismo se prepara para combatir o huir mediante la secreción de sustancias como la adrenalina, producida principalmente en unas glándulas llamadas "suprarrenales" o "adrenales" (llamadas así por estar ubicadas adyacentes al extremo superior de los riñones). La adrenalina se disemina por toda la sangre y es percibida por receptores especiales en distintos lugares del organismo, que responden para prepararse para la acción.

Brian (2003) el corazón late más fuerte y rápido. Las pequeñas arterias que irrigan la piel y los órganos menos críticos (riñones, intestinos), se contraen para disminuir la pérdida de sangre en caso de heridas y para dar prioridad al cerebro y los órganos más críticos para la acción (corazón, pulmones, músculos). La mente aumenta el estado de alerta Los sentidos se agudizan.

2.2.2.5. El estrés en adultos

El estrés se puede definir como las nocivas reacciones físicas y emocionales que ocurren cuando las exigencias del trabajo no igualan las capacidades, los

recursos, o las necesidades del trabajador. El estrés en los adultos puede llevar a la mala salud y hasta la muerte.

El concepto del estrés de trabajo muchas veces se confunde con el desafío, son vigoriza psicológicamente y físicamente, y nos motiva aprender habilidades nuevas y llegar nuestros trabajos, cuando nos encontramos es un ingrediente importante del trabajo sano y productivo, Brian (2003).

2.2.2.6. Utilidad del estrés

En condiciones apropiadas (si estamos en medio de un incendio, nos ataca una fiera, o un vehículo está a punto de atropellarnos), los cambios provocados por el estrés resultan muy convenientes, pues nos preparan de manera instantánea para responder oportunamente y poner nuestra vida a salvo. Muchas personas en medio de situaciones de peligro desarrollan fuerza insospechada, saltan grandes obstáculos o realizan maniobras prodigiosas Brian (2003).

Anciano o Adulto Mayor: Persona mayor de 70 años. En la revisión bibliográfica realizada nos apoyamos en el contenido del programa en el desarrollo y evolución gradual del mundo, los hombres han desarrollado su capacidad intelectual, su inteligencia y su pensamiento es por ello que dedican enormes esfuerzos y recursos a lograr preservar la salud y lograr mayor calidad de vida. En los adultos mayores se puede detectar diferencias individuales debido a características de la personalidad acentuados por el cúmulo de experiencias de cada cual. En la vejez se da una reducción de la capacidad funcional del individuo. Puede encontrarse declinación en funciones intelectuales tales como: análisis, síntesis, razonamiento aritmético, ingenio e imaginación, percepción y memoria visual inmediata.

Es importante hacer notar, que el anciano presenta menor deterioro de sus facultades intelectuales siempre y cuando se mantenga activo y productivo, cualquiera que sea la actividad laboral que realice. Mazorra(2004).

En el adulto mayor se incrementa el temor a lo desconocido, porque tener conciencia de las crecientes pérdidas físicas e intelectuales le produce un gran sentimiento de inseguridad. Estos son agravados por pautas culturales que los ubican en una posición desventajosa con respecto al adulto joven, determinando los roles que deben desempeñar.

El anciano debe valorarse como un individuo que posee un cúmulo preciado de experiencia que puede transmitir a los jóvenes en el interactuar diario. Debe dársele la oportunidad de seguir siendo parte del sistema productivo en actividades que le permitan sentirse útil.

Mazorra (2004) la familia es esencial en cualquier etapa de la vida, es "el primer recurso y el último refugio." La familia como grupo de intermediación entre el individuo y la sociedad, constituye un determinante importante para el presente análisis del adulto mayor.

2.3 Marco conceptual

Tai Chi : es una disciplina de origen chino, que se puede enfocarse desde dos puntos de vista: como un estilo interno de las artes marciales chinas y como una practica terapéutica del sistema de salud de ese país.

Estrés: es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia, a pesar de lo cual hoy en día se confunde con una patología. Esta confusión se debe a que este mecanismo de defensa puede acabar, bajo determinadas circunstancias frecuentes
Deporte: es practicar deporte beneficia tu salud cardiovascular y te

ayuda a quemar calorías. Sirve como relajante y elimina tensiones. Si te gusta caminar, aprovecha para hacerlo en los desplazamientos al trabajo, a la compra.

Autoayuda: Metodología que enseña al adulto mayor a solucionar sus problemas, evitando así un grado de dependencia que lo lleve a la inmovilidad biológica, psíquica o social.

Sistema Cardiovascular: Disminuye las pulsaciones del corazón y aumenta su irrigación y el volumen cardíaco mejorando las funciones ventriculares aumento de la circulación periférica y cerebral y regula la presión arterial.

Sistema Respiratorio: Regula el ritmo. Aumenta el volumen de ventilación pulmonar y ventilación alveolar.

Sistema Digestivo: Mejora la función gástrica, regula y fortalece la peristalsis, acelera la evacuación y elimina gases. Tonifica el hígado y el páncreas.

Sistema nervioso: Protege la corteza cerebral a través de un mecanismo inhibitorio. Regula el sistema nervioso vegetativo.

Sistema endocrino: Regula y mejora las funciones endocrinas: Glándula hipofisaria, tiroideas, testiculares, ovarios, suprarrenales, pancreáticas.

Sistema Inmune: Corrige alteraciones en el timo, aumenta el número y capacidad de linfocitos, te aumenta las inmunoglobulinas y el número de actividad de los macrófagos.

Sistema locomotor: Fortalece huesos (evita la osteoporosis) Y aumenta la elasticidad de Músculos y tendones.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Ubicación geográfica

La muestra de la investigación se halla ubicado en la parte sur de la rinconada integrados por los adulto mayor de 70 años a más años de edad, del centro de adulto mayor de la beneficencia de la ciudad de Juliaca en el año 2016.

3.2. Periodo de duración del estudio

El estudio se realizó entre los meses de marzo y abril en el centro de adulto mayor de la beneficencia de la ciudad de Juliaca en el año 2016.

3.3. Procedencia del material utilizado

- En primer lugar, se coordinará con la directora del centro de adulto mayor de la beneficencia de la ciudad de Juliaca en el año 2016.
- En segundo lugar, se coordinará con el tutor de la institución.
- En tercer lugar, se coordinará con los adultos mayores del centro de adulto mayor de la beneficencia de la ciudad de Juliaca en el año 2016.
- En cuarto lugar, se explicará la pre testal grupo experimental.
- En quinto lugar, se desarrollará sesiones de la aplicación del programa de ejercicios al grupo experimental, lo que se demuestra la efectividad del plan de entrenamiento programa de tai chi, para disminuir el nivel de estrés.

Prueba de ejecución pre test y post test.

Este procedimiento consiste en la elaboración y aplicación de encuesta, lo que permitirá analizar y valorar lo que el educando sabe hacer, lo que aplicamos, Al inicio del y al finalizar para luego contraste sus resultados con los obtenidos para los adultos mayores.

3.4. Población y muestra del estudio

La población está constituida por todos los adultos mayores, se considera más 70 años a más años de edad. Centro de adulto mayor de la beneficencia de ciudad de Juliaca en el año 2016.

Tabla 1

Población de estudio

POBLACION	DAMAS	VARONES	Porcentaje
Adulto mayor en damas	5		40%
Adulto mayor varones		7	60%
TOTAL		12	100%

Fuente: Nomina de inscritos del centro de adulto mayor de la ciudad de la beneficencia de Juliaca

Muestra: Estuvo conformado por 12 adultos mayores de 70 a 90 años de edad entre 07 varones y 05 damas pertenecientes al Centro de adulto mayor durante el periodo setiembre a diciembre del 2016.

Muestra fue determinada empleando la fórmula para identificar de proporciones, aplicadas a la proporción de adultos mayores con estrés alto, moderado leves y normal criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de Inclusión: Adultos mayores de 70 años a más, pertenecientes al Centro de adulto mayor de la beneficencia” san francisco de asís”- Juliaca de los cuales considerando el muestreo por conveniente se trabajó con el (12) adultos mayores Juliaca, para practicar Tai Chi durante 1 hora, **Criterios de Exclusión:** Adultos que voluntariamente no acepta participar en el practica de tai chi. Adultos que si asisten el día de aplicación del instrumento.

Unidad de análisis: centro de adulto mayor de la beneficencia” san francisco de asís” – Juliaca, que practica el tai chi.

3.5. Diseño estadístico

Se utilizó el método hipotético deductivo basado en el paradigma cuantitativo, y el tipo de investigación es **experimental** con diseño **pre experimental**.

3.6. Procedimiento

Técnica para la recolección de datos se utiliza la observación y encuesta utilizando los siguientes:

Instrumentos: cuestionario de estrés (pruebas de pre test y post test) tanto en grupo experimental.

Ficha de Estrés: sirve para determinar en qué estado progresan los pacientes con ejercicios aplicados. Fichas de registro de programa de entrenamiento – actividades de tai chi.

Lista de cotejos: sobre la actividad física.

- Ficha de observación: para ver el efecto que tuvo el Estrés.
- Observación directa
- Registro auxiliar
- Anecdotario
- La encuesta mide los siguientes parámetros y con las tablas de medición como Medios y materiales del programa como son:
- Sesiones de taichí chuan estilo wu hao que consta de ejercicios y plan de experimento actividades de aprendizaje.
- Equipo de sonido, Videos, Colchonetas, Cronometro y Silbato.
- Ficha de Estrés y fichas de observación para recoger datos sobre el progreso de actividad física.

3.7. Variables

La investigación tiene dos variables el programa de Tai Chi y la disminución del estrés.

Operacionalización de variables

Variable	Dimensión	Indicador	Escala
V.I. Programa taichí	<ul style="list-style-type: none"> • Estilo Chen • Estilo Yang: • Estilo Wu/Hao: • Estilo Wu: • Estilo Sun: 	<ul style="list-style-type: none"> • Rapidez y lentitud • Lentos, uniformes, suaves, grandes y extendidos • Lento, compacto (pequeño) y la postura es alta • Pequeña (compacta). • Tres artes marciales internas 	Casi siempre Con bastante frecuencia A veces Casi nunca Nunca
V:D. El Estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Síntomas psicológicos • Síntomas físicos 	Al despertar, siente ud. descanso Alguna vez se siente ud. desalentado saltas cuando oyes ruido Siente ud. impaciencia Tiene ud. Irritabilidad Poco satisfecho con tu vida Tienes ganar de caminar Cualquier acción repetitiva hacer chirriar los dientes Morder las uñas Con que frecuencia fumas. Mueves continuamente los pies o los dedos Juegas con los dedos de la mano Costumbres que sabes son nocivas para ti, comer en exceso. Tienes respiración superficial Tu postura es tensa o escurbada Tienes jaquecas o afecciones Indigestiones al comer Sufres Tartamudeo Flatulencia Tienes Asma Tienes Ulceras Tienes Estreñimiento Tienes dolor de cabeza Sientes frustrado en tus metas Llegas tarde a las citas Sientes dolores de cuello Sientes dolores en el hombro Sientes dolores en el pecho Sientes dolores en la espalda sudas sin razón aparente Siente Soledad Siente incapacidad para manifestar las emociones Ussa los sedantes para dormir Siente incapacidad para disfrutar de las acciones Su preocupación constante por tiempos y acontecimientos fuera del presente Su deseo constante para cambiar: lo que no puede cambiar, o de hacer algo diferente Tienes claro cuáles son sus prioridades en el trabajo. Tienes problemas de salud u otros ocupan su mente casi todos los Días. Sientes el temor al fracaso constantemente en su mente.	Alto Moderado Leve severo normal

3. 8. Análisis de los resultados

Para el análisis de resultados se tomó en cuenta el análisis porcentual, apoyado en el software estadístico SPSS 24 y el Excel.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIONES

4.1. Resultados

4.1.1. Resultados del pre - test

Resultado de encuesta de pre test prueba de entrada, se realizó un cuestionario de preguntas a cada uno de los pacientes con un total de 40 preguntas, en el centro de adulto mayor de la beneficencia de la ciudad de Juliaca en el año 2016.

Antes de iniciar las sesiones de tai chi.

Tabla 2

Frecuencia y porcentaje de niveles de estrés de la pre test prueba de entrada

Clasificación	Intervalo (puntajes)	f_i	h_i	%
Normal	[00 – 40 >	0	0	0%
Severo	[40 – 80 >	0	0	0%
Leve	[80 – 120 >	4	0.25	25%
Moderado	[120 – 160 >	12	0.75	75%
Alto	[160 – 200 >	0	0	0%
TOTAL		12	1	100 %

Fuente: anexo N° 01 cuestionario de estrés.

Elaborado: por el investigador

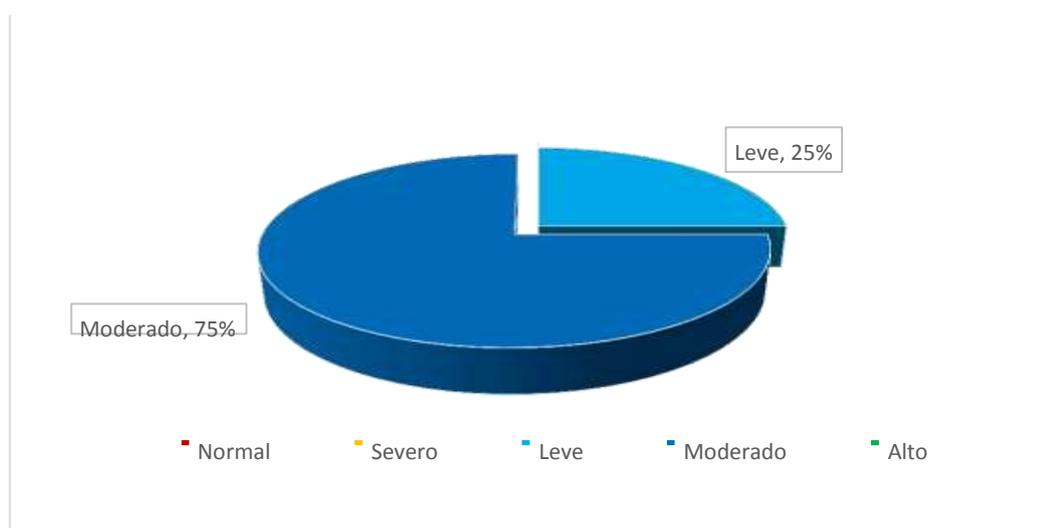


Figura 1. Porcentaje de niveles de estrés del pre test prueba de entrada

Fuente: tabla 2

4.1.2. Resultados de la post – test

Resultado de encuesta de post test prueba de entrada, se realizó un cuestionario de preguntas a cada uno de los pacientes con un total de 40 preguntas, en el centro de adulto mayor de la beneficencia de la ciudad de Juliaca en el año 2016. después de las sesiones de tai chi.

Tabla 3

Frecuencia y porcentaje de los niveles de estrés de la post test prueba de entrada

Clasificación	Intervalo (puntajes)	f _i	h _i	%
Normal	[00 – 40 >	0	0	0 %
Severo	[40 – 80 >	0	0	0 %
Leve	[80 – 120 >	7	0.588	58%
Moderado	[120 – 160 >	5	0.416	42%
Alto	[160 – 200 >	0	0	0%
TOTAL		12	1	100 %

Fuente: anexo N° 02 cuestionarios de estrés.

Elaborado: por el investigador

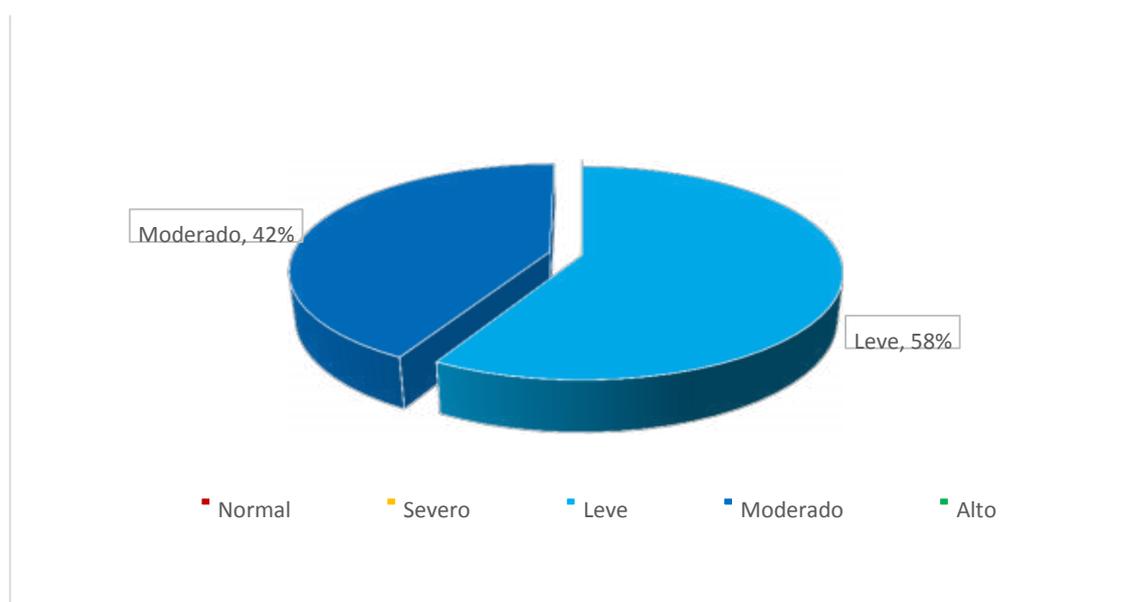


Figura 2. Porcentaje de los niveles de estrés del post test prueba de entrada

Fuente: tabla 3

4.2. Discusión

El presente estudio de investigación fue realizado con el propósito de determinar el nivel de estrés. En la Tabla N° 01, se presenta el nivel de estrés centros de adulto mayor de la beneficencia” san francisco de asís” de la ciudad de Juliaca en el año 2016. los resultados muestran que el 100% presentaron sólo nivel de estrés con problemas psicológicos y físicos. (Gráfico N° 01) Los resultados obtenidos concuerdan con Irwin (2015) titulado mejorando a la calidad de sueños en adultos mayores saludables: un ensayo aleatorio de tai chi versus educación, quienes demostraron la práctica de tai chi favoreció para controlar los episodios de insomnio , esto debido a que la frecuencia de ejecución y su seguimiento permitió obtener mejoría en la calidad del periodo de sueño, disminuyendo los síntomas de insomnio, demostrando los investigadores que la práctica de esta terapia genera en las personas beneficios diversos, como en el caso de nuestro estudio que estuvo referido al control del estrés.

Los resultados obtenidos son similares a los de Damasco, Bernardo (2008), quien en su trabajo acerca de práctica del Tai Chi sobre la Calidad de vida relacionada a la salud en asegurados mayores de 50 años de la red asistencial de Huánuco – Essalud “ demostró que al realizar las sesiones tai chi se obtuvo en su mayoría mejoría en la calidad de vida de los asegurados participantes en el estudio, pues al realizar estos ejercicios se determinó una repercusión directa en la mejoría de los valores de la presión arterial sistólica de los investigados.

El estrés como proceso fisiológico y psicológico propio a la existencia humana se presenta de diversas formas y niveles en los procesos propios a las etapas del ciclo vital del ser humano, en la tercera edad se incrementa la vulnerabilidad

para presentar episodios que ocasionen afectación leve, moderada o severa en el desempeño de la persona. Se reconoce que el adulto mayor en su mayoría se caracteriza por tener cada vez más insuficientes contactos sociales, así como participar cada vez en menor frecuencia de diversas actividades físicas y sociales, esto sumado a las disminuidas capacidades por sus cambios fisiológicos y emocionales, hacen que las personas de edad adulta mayor vivencien los procesos de estrés con un énfasis en su mayoría nocivo.

Cabe señalar que a pesar de la mayor vulnerabilidad que el adulto mayor presenta frente a los procesos de estrés existen factores protectores que se pueden fortalecer a través del desarrollo de estrategias adecuadas para planificar, organizar y priorizar sus necesidades vitales y situacionales propias a su etapa de vida. Se afirma, que una vejez plena y libre de estrés (distrés) innecesario se configura a partir de una visión optimista que permita implementar un proyecto de vida acorde con las fuerzas y posibilidades que el adulto mayor posee, siendo capaz de estructurar acciones para lograr mantener niveles óptimos de participación social, desarrollo de motivación intrínseca y extrínseca, para lograr contribuir al propio mantenimiento de su autoestima positiva, frente a ello surge la posibilidad de la oportunidad que proporciona la práctica de terapias alternativas y complementarias.

V. CONCLUSIONES

- Primera:** Luego de aplicar el programa de tai chi chuan estilo wu hao, ejercen una positiva en la disminución de estrés psicológico y físico en los adultos mayores de la beneficencia del centro de adulto mayor de la ciudad de Juliaca
- Segunda:** Resultado del pre test psicológico y físicos se demostró el nivel de estrés con tensiones altas y moderados se encuentran los adultos mayores De la beneficencia del centro de adulto mayor de la ciudad de Juliaca.
- Tercera:** Resultado del post test psicológico y físicos se demostró la disminución del nivel de estrés altamente significativa y positiva entre la práctica de Tai Chi y nivel de estrés, de la beneficencia del centro de adulto mayor de la ciudad de Juliaca.

VI. RECOMENDACIONES

Primera: En el área adulto mayor, fomentar la práctica del Tai Chi tanto en los usuarios de las diversas etapas del ciclo de vida, como en los profesionales de los diferentes sectores laborales, para favorecer sus estilos de vida repercutiendo en un mayor autocontrol emocional, personal, familiar y laboral.

Segunda: En el área educativa docente, favorecer la realización de talleres, conferencias sensibilizadoras dirigidas a los usuarios de nuestro cuidado y público interesado para fomentar la práctica progresiva y sostenible del Tai Chi; formular estudios de Postgrado y especialización sobre terapias alternativas y complementarias.

Tercera: Continuar con la realización de investigaciones sobre el estrés que pueda complementar y proporcionar a las personas de diversas edades, tanto aparentemente sanas como en las que presentan alguna patología crónica.

A los órganos intermedios del Ministerio de Educación como son Dirección Regional de Educación, Unidad de Gestión Educativa Local, promover y masificar la práctica de actividades física de manera continua y sistemática al interior de las diferentes instituciones educativas y ciudadanías.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Carrillo, J., et al. . (2009). Mejora de la calidad de vida de los mayores a través del Taichi y Chi Kung. España. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, *Deportes y Recreación*, 16 (86-91).
- Brian W. (2003) Eliminar el estrés. Florida, www.brianweiss.com
- Chung, A., y Huang, L. (1998). La esencia del Tai chi. Santiago. Chile. (E. C. vientos. Ed.).
- Dorinaa, S. y Carolina F. (2006). Estrés y estilos de afrontamiento en la vejez: un estudio comparativo senescentes argentino institucionalizados y no institucionalizado argentina análisis de Psicología, 22 n° 2, 267-272.
- Anzola, E. (1993). Enfermería gerontológica, conceptos para la práctica, serie Paltex para ejecutores de programas de salud, publicación de Organización Panamericana de la Salud, pp: 7-13, 2531, 35-40, 6365.
- Apesa, R. (2012). Efectos de un Programa de Danza Movimiento sobre el estrés en mujeres de Lima. Metropolitana. Tesis para obtener el Título de Licenciado en Psicología. Universidad César Vallejo; Trujillo.
- Carrillo, J., et al. (2009). Mejora de la calidad de vida de los mayores a través del Taichi y Chi Kung. España. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, *Deportes y Recreación*, 16 (86-91).
- Omero P. (2007). Nivel de estrés en personas mayores y estudiantes universitarios, UNAS – Arequipa. Citado el 30 de enero del 2014. Disponible en: <http://www.unsa.redalyc.org/pdf/1339/133915936007.pdf>

- Chung, A., y Huang, L (1998). La esencia del Tai chi. Santiago. Chile. (E. C. vientos. Ed.).
- Gamboa, D. (1997). La enseñanza del Tai Chi en la tercera edad. Universidad Estatal a Distancia. San José Costa Rica.
- Hernández, I., et al. . (2011). Eficacia del Tai chi chuan en la prevención de caídas del adulto mayor. Correo científico Médico de Holguin, 15 (1).
- Herrera, E., et al. (2011). Experiencias españolas en la promoción de la autonomía personal en las personas mayores. Elsevier Políticas en Salud Pública, 25, 147-157.
- Kerlinger, F., y Lee, H., (2002). Investigación del comportamiento. Métodos de investigación en ciencias sociales. México (M. G. H. Interamericana Ed.).
- Leira, M. (2012). Manual de bases biológicas del comportamiento humano.
- Marcelo, D., & Valderrama G. (2014). Practica de tai chi y nivel de estrés en el adulto mayor, ESSALUD. Trujillo. Universidad Privada Antenor Orredo.
- Martín, M. (2006). Influencia de un programa de actividad física sobre aspectos físicos y psicológicos en personas de más de 55 años en la población del Algarve. (Tesis Doctoral), Universitat de VALENCIA.
- Mora, J. e. a. (2007). Medición del grado de aptitud física en adultos mayores. Atención primaria, 39, 566-568.
- Negrín, R., & Olavarría F. (2014). Atrosis y ejercicio físico. Chile. Revista Médica Clinica CONDES, 25(5), 805-811.

- Orosco N.(2014). Practica de Tai Chi Chua para disminuir dolor, rigidez y mejorar a la capacidad funcional en pacientes adultos con osteoartritis de rodilla que acuden al CREE Toluca de abril a agosto 2013. México. (Posgrado), Universidad Autónoma del Estado de México.
- Pedrosa, J., y Ros, R. (2015). Programa de tai chi y mindfulness en trastornos límite de la personalidad. Revista Iberoamericana de psicología. Medicina psicosomática y psiquiatría de enlace, 33-44.
- Román, N. (2001). El Tai Chi y la osteoporosis. Avances en Geriatria. . Revista Plana Mayor. Costa Rica., 20.
- Roque, O. e. a. (2012). Práctica de Tai chi en ancianos, alternativa para mejorar su longevidad. Revista de Ciencias Médicas, 16 (3), 95-108.
- silva, M., et al(2003) efectos de tai chi en la capacidad funcional de un grupo de mujeres “colombia Revista de Ciencias Salud, 12 (3), 353-369.
- Hans S, (1935) (considerado padre del estrés)
- Galante, (1993). tai chi. El fundamento supremo. Humanistas. Barcelona
- CHIA M. Li, J. (1996): La estructura interna del tai chi sirio. Buenos Aires
- Soto, J. e. a. (2009). La incidencia de programas de actividad física en la población de adultos mayores. Motricidad. European Journal of Human Movement, 22, 65-81.
- Tello, T., y Varela L. (2016). Fragilidad en el adulto mayor: detección, intervención en la comunidad y toma de decisiones en el manejo de enfermedades crónicas. Scopus Rev Perú Med Exp Salud Pública, 33 (2), 328-334.

Negrín, R. y Olavarría F. (2014) La eficacia del ejercicio físico en reducir el dolor.

Raúl Mazorra Zamora. (2004). libro secreto del deporte, cuba.

Yang lu chen (2008). taichí para todos meditación en movimiento. Ediciones

mirbet.s.a.s. <http://wuhaotaiji.com/free-taichi-lesson.php> wuhao108

@gmail.com

ANEXOS

PRUEBA ESTADÍSTICA

Para el cálculo y validación de la hipótesis de investigación se hizo uso del Software estadístico IBM-SPSS V23 (con los datos del Anexo 01), el cual permitió la obtención de los siguientes resultados.

TABLA DE DESCRIPTIVOS

Estadísticas de muestras emparejadas			
Mediciones	Media	N	Desviación estándar
POST TEST	116.25	12	10.270
PRE TEST	145.83	12	5.702

TABLA MUESTRAS EMPAREJADAS

PRUEBA DE MUESTRA EMPAREJADAS								
	Diferencia emparejadas				t	Gl	Sig. (bilateral p. valor)	
	media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
			inferior	Superior				
Post test pre test	29.583	9.577	2.765	-35.668	-23.498	10.701	1	0.000

Fuente: anexo n° 03 muestra emparejadas
Elaborado: por el investigador.

RITUAL DE LA SIGNIFICANCIA ESTADISTICA DE FISHER

1	<p>HIPOTESIS DE INVESTIGACION (Ha)</p> <p>LOS EJERCICIOS DE TAI CHI EJERCEN UNA INFLUENCIA POSITIVA EN LA DISMINUCION DEL ESTRÉS CON ELLO EL AUMENTO DE CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN LA CIUDAD DE JULIACA EN EL AÑO 2016</p>
2	<p>Establecer un nivel de significancia Nivel de significancia (alfa) $\alpha = 0,05=5\%$</p>
3	<p>Prueba Estadístico.- para este tipo de datos con medición antes y después lo apropiado es usar la t de Student para muestras relacionada(02 mediciones)</p> $t_c = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{s_p \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$ <p>Donde: \bar{x}_1, \bar{x}_2 :Media del primer grupo y segundo grupo s^2 s^2 :Varianza n_1, n_2 :Tamaño del primer grupo y segundo grupo</p>
4	<p>Valor de P = 0,000 = 0 %</p> <p>Lectura del p-valor: Con una probabilidad de error del 0% aceptamos la Ha.</p>
5	<p>Toma de decisiones (dar como respuesta una de las Hipótesis) Aceptamos la Ha y rechazamos la Ho</p>
6	<p>Interpretación</p> <p>LOS EJERCICIOS DE TAI CHI SI EJERCEN UNA INFLUENCIA POSITIVA EN LA DISMINUCION DEL ESTRÉS CON ELLO EL AUMENTO DE CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN LA CIUDAD DE JULIACA EN EL AÑO 2016</p>

FICHA DE CUESTIONARIO DE ESTRÉS**PARA LA PRUEBA DE ENTRADA (PRE TEST)****DATOS GENERALES: CENTRO DE ADULTO DE MAYOR- JULIACA
(EXPERIMENTAL)**

APELLIDOS Y NOMBRES:

EDAD : GÉNERO :

Estimado adulto mayor del centro adulto mayor “San Francisco de Asís” Juliaca, sírvase contestar con sinceridad las consignas planteadas en la presente.

N°	Síntomas psicológicos y fisiológicos	01	02	03	04	05
01	Siente Ud., cansancio					
02	Al despertar, siente Ud. Descanso					
03	Alguna vez se siente Ud. desalentado					
04	saltas cuando oyes ruido					
05	Siente Ud. Impaciencia					
06	Tiene Ud. Irritabilidad					
07	Poco satisfecho con tu vida					
08	Tienes ganar de caminar					
09	Cualquier acción repetitiva hacer chirriar los dientes					
10	Morder las uñas					
11	Con que frecuencia fumas.					
12	Mueves continuamente los pies o los dedos					
13	Juegas con los dedos de la mano					
14	Costumbres que sabes son nocivas para ti, comer en exceso.					
15	Tienes respiración superficial					
16	Tu postura es tensa o escurbada					
17	Tienes jaquecas o afecciones					
18	Indigestiones al comer					
19	Sufres Tartamudeo					
20	Flatulencia					
21	Tienes Asma					
22	Tienes Ulceras					
23	Tienes Estreñimiento					
24	Tienes dolor de cabeza					
25	Sientes frustrado en tus metas					
26	Llegas tarde a las citas					
27	Sientes dolores de cuello					
28	Sientes dolores en el hombro					
29	Sientes dolores en el pecho					
30	Sientes dolores en la espalda					
31	sudas sin razón aparente					
32	Siente Soledad					
33	Siente incapacidad para manifestar las emociones					
34	Ussa los sedantes para dormir					

35	Siente incapacidad para disfrutar de las acciones					
36	Su preocupación constante por tiempos y acontecimientos fuera del presente					
37	Su deseo constante para cambiar: lo que no puede cambiar, o de hacer algo diferente					
38	Tienes claro cuáles son sus prioridades en el trabajo.					
39	Tienes problemas de salud u otros ocupan su mente casi todos los Días.					
40	Sientes el temor al fracaso constantemente en su mente.					
	PUNTAJE TOTAL					

Leyenda: escala de calificación

Ítems	puntos
Casi siempre	05
Con bastante frecuencia	04
A veces	03
Casi nunca	02
Nunca	01

Tabla: para medir el nivel de estrés:

nivel de estrés	puntos	porcentaje
Alto	160 – 200	
Moderado	120 – 160	
Leve	80 – 120	
Severo	40 – 80	
Normal	00 - 40	

ANEXO N° 3
CONTEO DE ENCUESTA DE ESTRÉS PRE TEST O TEST DE ENTRADA

INSTITUCION : Beneficencia Pública- Juliaca AREA : EDUCACIÓN FÍSICA Director (a) : Abg. Paola La Fuente Vera Asesora : Mg. Nelly Edith Mamani Quispe INVESTIGADOR : Luis Abelardo huaycani coaquira Lugar : Ciudad de Juliaca.													
N ^a	APELLIDOS Y NOMBRES	PRE TEST						POST TEST					
		1	2	3	4	5	total						
01	APAZA COANQUI, ANDREZ	00	11	27	48	65	151						
02	BENDITA VARGAS, CLODILTE	01	12	33	52	50	148						
03	BENIQUE PUMA, JUANA	00	04	27	60	45	136						
04	CACERES CHOQUE, GOMERCINDA MARIA	00	06	30	44	60	140						
05	CALSIN SUAÑA, ALBERTO JOSE	00	16	21	48	52	137						
06	CHILE TICONA, SATURNINO	01	16	15	40	80	152						
07	GONZALES CASTILLO, LUCIO	00	10	27	60	55	152						
08	MAMANI MAMANI. JACINTO	02	14	24	56	55	151						
09	MAMANI APAZA, MAXIMILIANA	02	14	24	40	65	145						
10	MAMANI CHAVEZ, SAN SALVADOR	02	08	33	52	50	145						
11	MAMANI QUISPE, ALICIA	02	06	36	40	65	145						
12	MAMANI GONZALES, CALIXTO	04	14	24	32	70	144						

CONTEO DE ENCUESTA DE ESTRÉS POST TEST O TEST DE SALIDA

INSTITUCION : Beneficencia Pública- Juliaca AREA : EDUCACIÓN FÍSICA Director (a) : Abg. Paola La Fuente Vera Asesora : Mg. Nelly Edith Mamani Quispe INVESTIGADOR : Luis Abelardo Huaycani Coaquira Lugar : Ciudad de Juliaca.													
N ^a	APELLIDOS Y NOMBRES	PRE TEST						POST TEST					
								1	2	3	4	5	total
01	APAZA COANQUI, ANDREZ							06	20	33	48	10	117
02	BENDITA VARGAS, CLODILTE							05	16	45	52	05	123
03	BENIQUE PUMA, JUANA							02	08	33	36	20	99
04	CACERES CHOQUE, GOMERCINDA MARIA							04	16	48	44	20	132
05	CALSIN SUAÑA, ALBERTO JOSE							07	10	48	44	00	109
06	CHILE TICONA, SATURNINO							02	22	36	44	15	119
07	GONZALES CASTILLO, LUCIO							03	12	57	52	05	129
08	MAMANI MAMANI. JACINTO							05	08	57	52	00	122
09	MAMANI APAZA, MAXIMILIANA							06	06	54	40	15	121
10	MAMANI CHAVEZ, SAN SALVADOR							05	16	51	28	15	115
11	MAMANI QUISPE, ALICIA							05	26	54	12	05	102
12	MAMANI GONZALES, CALIXTO							05	24	57	16	05	107

FICHA DE CUESTIONARIO DE ESTRÉS

PARA LA PRUEBA DE ENTRADA (POST TEST)

DATOS GENERALES: CENTRO DE ADULTO DE MAYOR- JULIACA (EXPERIMENTAL)

APELLIDOS Y NOMBRES:

EDAD : GÉNERO :

Estimado adulto mayor del centro adulto mayor “San Francisco de Asís” Juliaca, sírvase contestar con sinceridad las consignas planteadas en la presente.

N°	Síntomas psicológicos y físicos	01	02	03	04	05
01	Siente ud, cansancio					
02	Al despertar, siente ud. descanso					
03	Alguna vez se siente ud. desalentado					
04	saltas cuando oyes ruido					
05	Siente ud. impaciencia					
06	Tiene ud. Irritabilidad					
07	Poco satisfecho con tu vida					
08	Tienes ganar de caminar					
09	Cualquier acción repetitiva hacer chirriar los dientes					
10	Morder las uñas					
11	Con que frecuencia fumas.					
12	Mueves continuamente los pies o los dedos					
13	Juegas con los dedos de la mano					
14	Costumbres que sabes son nocivas para ti, comer en exceso.					
15	Tienes respiración superficial					
16	Tu postura es tensa o escurbada					
17	Tienes jaquecas o afecciones					
18	Indigestiones al comer					
19	Sufres Tartamudeo					
20	Flatulencia					
21	Tienes Asma					
22	Tienes Ulceras					
23	Tienes Estreñimiento					
24	Tienes dolor de cabeza					
25	Sientes frustrado en tus metas					
26	Llegas tarde a las citas					
27	Sientes dolores de cuello					
28	Sientes dolores en el hombro					
29	Sientes dolores en el pecho					
30	Sientes dolores en la espalda					
31	sudas sin razón aparente					
32	Siente Soledad					
33	Siente incapacidad para manifestar las emociones					
34	Ussa los sedantes para dormir					
35	Siente incapacidad para disfrutar de las acciones					
36	Su preocupación constante por tiempos y acontecimientos fuera del presente					
37	Su deseo constante para cambiar: lo que no puede cambiar, o de hacer algo diferente					

38	Tienes claro cuáles son sus prioridades en el trabajo.					
39	Tienes problemas de salud u otros ocupan su mente casi todos los Días.					
40	Sientes el temor al fracaso constantemente en su mente.					
	PUNTAJE TOTAL					

Legenda: escala de calificación

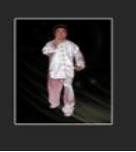
Ítems	Puntos
Casi siempre	05
Con bastante frecuencia	04
A veces	03
Casi nunca	02
Nunca	01

Tabla: para medir el nivel de estrés:

nivel de estrés	puntos	Porcentaje
Alto	160 – 200	
Moderado	120 – 160	
Leve	80 – 120	
severo	40 – 80	
normal	00 - 40	

WU (HAO) 8 PASO MANUAL

Nuestros manuales muestran claramente la postura correcta, la dirección, la distribución del peso y la colocación de los pies para cada movimiento. Disfrute de una muestra del manual de Wu (Hao) 8 pasos:

<p>INICIO</p>	 <p>① 无极势</p>	<p>Wu Ji Shi (Beginning)</p>   	
	 <p>② 右懒扎衣</p>	<p>You Lan Za Yi (Lazy to Tie Coat-Right)</p>   	
	 <p>③ 左擦膝拗步</p>	<p>Zuo Lao Xi Ao Bu (Brush Knee-Left)</p>   	
	 <p>④ 双抱捶</p>	  	
	 <p>⑥ 退步懒扎衣</p>	<p>Tui Bu Lan Za Yi (Lazy to Tie Coat)</p>   	
	 <p>⑦ 十字手</p>	  	

ANEXO Nº 07

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS PRESENTACIÓN DE LAS INVESTIGADORAS Y
TEORÍA AGRADECIENDO A LOS PARTICIPANTES DEL PROGRAMA DE TAI CHI

