



**UNIVERSIDAD NACIONALHERMILIO
VALDIZÁN**



**FACULTAD DE ENFERMERÍA
INFORME DE TESIS**

**LA PRÁCTICA DEL TAI CHI EN EL CONTROL DEL ESTRÉS
DE ADULTOS MAYORES USUARIOS DEL “HOSPITAL
CARLOS SHOWING FERRARI”, HUÁNUCO – 2017**

**PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADO EN
ENFERMERÍA**

TESISTAS:

- Percy Werlin Flores Vasquez.
- Roy Anthoni Fabian Leon.

ASESORA: Dra. María Luz Ortiz Cruz

HUÁNUCO - PERÚ

2017

DEDICATORIA

A Dios, por darme la oportunidad de vivir, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

A mis padres Roberto y Yeny, por ser el pilar fundamental en todo lo que soy, por su incondicional apoyo perfectamente mantenido a través del tiempo y a todos aquellos que participaron directa o indirectamente en la elaboración de esta tesis.

¡Gracias a ustedes!

Roy Anthoni Fabian Leon

A Dios Por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor.

A mis padres, Leonardo y Elizabeth por estar conmigo, por enseñarme los valores que guían mi actuar, por apoyarme y por ser la base que me ayudaron a llegar hasta aquí.

Percy Werlin Flores Vasquez

AGRADECIMIENTO

Me gustaría que estas líneas sirvieran para expresar mi más profundo y sincero agradecimiento en primer lugar a Dios y a todas aquellas personas que con su ayuda han colaborado en la realización del presente trabajo, en especial a la Dra. María Luz Ortiz Cruz, Mg. Florian Fabian Flores, Dra. Nancy Veramendi Villicencios, Dra. Juvita Soto, Dra. Marina Llanos Melgarejo y a todos los demás docentes, por la orientación, el seguimiento y la supervisión continúa, pero sobre todo por la motivación y el apoyo recibido durante todo el estudio.

Especial reconocimiento merecen nuestros padres por la motivación y apoyo incondicional para el desarrollo de la investigación.

También agradecemos a la Lic. Enf. Primitiva Grados Ayala por la facilidad que nos brindó para la recolección de datos. Así mismo, a todos los adultos mayores que participaron en la investigación.

A todos ellos, muchas gracias.

Los autores.

RESUMEN

Objetivo general: Demostrar el efecto de la práctica del Tai Chi en el control del estrés de adultos mayores. **Método y Materiales:** Esta investigación se desarrolló en el Centro de Salud Carlos Showing. El paradigma de investigación es analítico, cuasiexperimental, el periodo de estudio es longitudinal y el tiempo es prospectivo. El instrumento utilizado es la guía de observación. Se diseñó un estudio antes de la práctica y después de la práctica del Tai Chi, tuvo como sujeto de estudio de 20 adultos mayores que tienen un nivel de estrés elevado. Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia. Para el procesamiento de los datos se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 22 para Windows. El análisis inferencial se realizó comparando las medias y sus diferencias; el estadístico a utilizar será la "T" de Student. **Resultados:** Durante los momentos de estudio con la aplicación del Tai Chi, en la dimensión preocupación se observó mediante la prueba t de Student diferencias significativas [$t= 6,622$; $p= 0,00$] el cual determina cambios significativos en su control. En la dimensión tensión se obtuvo un valor t de Student = $14,293$; y $p= 0,00$ determinando cambios significativos en cuanto a su control, y en la dimensión alegría se obtuvo una $t= 13,707$; $p= 0,00$ demostrando cambios significativos en su control. Del total de la muestra (20 participantes) se obtuvo como resultado de los niveles del estrés entre el antes y después de la práctica del Tai Chi en relación directa con una media $14,400$ y con p valor de $0,000$ demostrando que la práctica del Tai Chi determina cambios significativos en el control del estrés de los adultos mayores. **Conclusión:** La T calculada fue $16,574$ ($p < 0,00$; con una probabilidad de $0,05\%$ de error, donde se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis de investigación demostrando que la práctica del Tai Chi determina cambios significativos en el control del estrés de los adultos mayores.

Palabras claves: Nivel de estrés, práctica del Tai Chi, adultos mayores

ABSTRACT

Course objective: Demonstrate the effect of Tai Chi practice on stress management in older adults. Method and Materials: This research was developed at the Carlos Showing Health Center. The research paradigm is analytical, quasi-experimental, the study period is longitudinal and time is prospective. The instrument used is the observation guide. A study was designed before the practice and after the practice of Tai Chi, was the subject of study of 20 older adults who have a high level of stress. Non-probabilistic sampling was used for convenience. The SPSS version 22 statistical package for Windows was used for data processing. The inferential analysis was performed comparing the means and their differences; the statistic to use will be the Student's "T". Results: During the moments of study with the application of Tai Chi, in the concern dimension, significant differences were observed in the Student t test [$t = 6,622$; $P = 0.00$] which determines significant changes in its control. In the voltage dimension, a Student t value = 14.293 was obtained; and $p = 0.00$. Determining significant changes in its control, and in the joy dimension we obtained $t = 13,707$; $P = 0.00$ showing significant changes in their control. From the total sample (20 participants) was obtained as a result of stress levels between before and after Tai Chi practice in direct relation with a mean of 14,400 and with p value of 0.000. Demonstrating that the practice of Tai Chi determines significant changes in stress management in older adults. Conclusion: The calculated T was 16,574 ($p < 0.00$, with a probability of 0.05% error, where the null hypothesis was rejected and the research hypothesis was accepted, demonstrating that the Tai Chi practice determines significant changes in the Control of the stress of the elderly.

Key words: Stress leve – Practice of Tai Chi - Olders adults

INDICE

.....	1
DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO	3
RESUMEN.....	4
ABSTRACT	5
I. ASPECTOS BÁSICOS DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	9
1.1 Fundamentación del problema de investigación	9
1.2 Marco Teórico	16
1.3 PROPÓSITO:	20
1.4 JUSTIFICACIÓN:.....	20
1.4.1 Justificación social:	20
1.4.2Justificación práctica:.....	21
II. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	22
2.1 Problema General:.....	22
2.2 Problemas Específicos:	22
2.3 OBJETIVOS.....	22
2.3.1 Objetivo General:	22
2.3.2 Objetivo Específico:.....	22
III. ASPECTOS OPERACIONALES.....	23
3.1 Hipótesis	23
3.1.1 Hipótesis general	23
3.1.2 Hipótesis específicas:	23
3.2 VARIABLES.....	24
3.2.1 Variable Dependiente	24
3.2.2 Variable Independiente	24
3.2.3 Variable de control	24
3.3 OPERACIONALIZACION DE VARIABLES.....	25
3.4 DEFINICION DE TERMINOS OPERACIONALES.....	27
IV. ASPECTOS METODOLÓGICOS.....	29
4.1 ÁMBITO:	29
4.2 POBLACION:.....	30
4.2.1 Características de la población	30
4.3 MUESTRA:	30

4.3.1 Tipo de muestreo	30
4.3.2 Tamaño de muestra.....	31
4.4 NIVELES Y TIPO DE INVESTIGACION:.....	31
4.4.1 Nivel de investigación.....	31
4.4.2 Tipo de Investigación	31
4.5 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:	32
4.6 TECNICAS DE INVESTIGACION:	33
4.6.1 Técnicas	33
4.6.2 Instrumentos	33
V. RESULTADOS.....	39
ANÁLISIS DESCRIPTIVO	39
COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS	53
DISCUSIÓN	60
CONCLUSIONES	65
RECOMENDACIONES	67
BIBLIOGRAFIA	69
ANEXOS	72

INTRODUCCION

Con el acelerado e imparable envejecimiento poblacional mundial, son cada vez más las personas que arriban a la vejez, la cual, como una etapa más en la evolución del hombre y la mujer, trae aparejados cambios de diversos tipos en el aspecto fisiológico (Blazer, citado por Oliva y Fernández, 2006), en el orden social, laboral, psicológico, entre otros. En esta época llega la jubilación, muchas veces sin una preparación adecuada; disminuyen los recursos económicos; hay pérdida de rol social y los consecuentes sentimientos de inutilidad e inconformidad, entre otros, los cuales son causas importantes del desequilibrio emocional de la persona mayor y de los trastornos del estado de ánimo, como la depresión y el estrés (Oliva y Fernández, 2006).

Los investigadores han encontrado que la práctica de tai chi chuan muestra algunos efectos favorables sobre la promoción del control de equilibrio, la flexibilidad, la capacidad cardiovascular, la mejora del estado de ánimo, el manejo y control del estrés y se ha demostrado que reduce el riesgo de caídas en los pacientes sanos de edad avanzada, y los que se recuperan de un accidente cerebrovascular crónica, insuficiencia cardíaca, presión arterial alta, ataques al corazón, esclerosis múltiple, Parkinson, Alzheimer y fibromialgia.

TITULO DE LA INVESTIGACIÓN

LA PRÁCTICA DEL TAI CHI EN EL CONTROL DEL ESTRÉS DE ADULTOS MAYORES USUARIOS DEL “HOSPITAL CARLOS SHOWING FERRARI”, HUÁNUCO – 2017

I. ASPECTOS BÁSICOS DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Fundamentación del problema de investigación

El Colegio Oficial de Enfermería de Barcelona en su proyecto de bases para la acreditación nos habla que en los inicios de la profesionalización de la enfermería con Florence Nightingale (1858) la persona, salud, enfermedad y los cuidados de los enfermeros han sido estrechamente relacionados con la naturaleza y los diferentes elementos que la integran; ella consideraba “...a la enfermedad como un proceso reparador instaurado por la propia naturaleza”, que “sólo la naturaleza cura”, y “lo que ha de hacer la enfermera es poner a la persona en las mejores condiciones para que la naturaleza actúe”; donde “los cuidados de enfermería, deberían significar el uso apropiado del aire, la luz, el calor, etc. y esto con el menor gasto de energía posible para la persona”. Además, para el cuidado de las personas, se debían seguir las leyes de la naturaleza. Florence Nightingale fue la primera en introducir el concepto de energía en los cuidados, el uso de medios naturales, demostrando la capacidad de la persona para ayudarse a sí misma. (1)

En efecto y desde hace mucho tiempo, las terapias complementarias y naturales, a nivel mundial, han llegado a tener una gran importancia. Probablemente esto se deba al hecho de que nuestra sociedad se encuentra en

continua evolución, en una globalización cultural, en el interés por los puntos de vista alternativos de salud. (2)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en su estrategia sobre medicina tradicional asume la variabilidad del pluralismo asistencial, pues entiende como medicina alternativa: “un término amplio utilizado para referirse tanto a los sistemas de medicina tradicional como por ejemplo la medicina tradicional China, el ayurveda Hindú, la medicina unani Árabe, y a las diversas formas de medicina indígena. Las terapias de la medicina tradicional incluyen terapias con medicación, si implican el uso de medicinas con base de hierbas, partes animales y/o minerales, y terapias sin medicación, como es el caso de las terapias manuales y las terapias espirituales”. Las Terapias Alternativas comprenden un extenso espectro de filosofías curativas o escuelas de pensamiento, que la medicina occidental convencional normalmente no utiliza, por su insuficiente reconocimiento e insipiente estudio (3)

El Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa de Estados Unidos, define a esta medicina como el conjunto de sistemas, prácticas y productos que, en general, no se consideran parte de la medicina convencional, también denominada medicina occidental o alopática, que es aquella que es practicada por profesionales que poseen títulos que los acreditan como especialistas en el área, encontrándose entre ellos a médicos, enfermeras, psicólogos y fisioterapeutas. (4)

A nivel mundial se viene practicando la medicina alternativa, por ejemplo en China, se contabiliza alrededor de un 40% de la atención sanitaria, en África hasta un 80% de la población utiliza la Medicina Alternativa para ayudar a

satisfacer sus necesidades sanitarias, así mismo el porcentaje de población que utiliza esta medicina al menos una vez es de un 48% en Australia, un 70% en Canadá, un 38% en Bélgica y un 75% en Francia, mientras que en EE UU es de 42%. En Latinoamérica, la Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud para las Américas informa que el 71% de la población en Chile y el 40% de la población de Colombia utilizan la Medicina Alternativa (5)

En el Perú, la medicina complementaria inicia su desarrollo en el Seguro Social de Salud el 7 de mayo de 1998, con Resolución de Gerencia General N° 478-GG-1998, a partir de la cual se pone en funcionamiento en tres departamentos: Lima, La Libertad y Arequipa. En el año 2000, la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud desarrolla un estudio de costo/efectividad, que muestra las ventajas entre 50 a 60 por ciento de la medicina complementaria con relación a la medicina convencional. En el año 2004, a través de la Directiva N° 239-GDP – ESSALUD -2004, se establece la organización y funcionamiento de la atención de Medicina Complementaria en el Primer Nivel de Atención, como parte de los servicios a los asegurados, con el fin de contribuir a elevar el grado de salud de la población con el uso de recursos y productos naturales, mediante acciones de prevención, promoción e intervenciones propias de la medicina complementaria y que se encuentran científicamente validadas. En los 14 años que funciona la medicina complementaria ininterrumpidamente en EsSalud, se atendió a más de 500 000 pacientes. (6)

A nivel nacional existen 25 Centros de Atención de Medicina Complementaria, 25 Unidades de Medicina Complementaria y una Unidad de

Cuidados Paliativos de Medicina Complementaria en el Hospital Rebagliati en Lima; en éstos acuden pacientes asegurados de los diferentes hospitales de cada departamento. En el año 2012, los que más acudieron fueron personas de sexo femenino, en los Centros fue el 71% y en las Unidades el 73% del total de atendidos, a diferencia de los centros, el grupo que más predomina en las unidades son los adultos entre 60 y 79 años (7)

En la medicina no convencional, hace uso de tratamientos naturales y bioenergéticos, basados en una manera global de enfrentar los cuidados de la salud y el tratamiento del cuerpo, la mente y el espíritu; sin embargo hasta la fecha no está insertada al sistema de salud, solamente EsSalud la oferta como un servicio más de atención, existiendo la inserción progresiva de este tipo de terapias no convencionales en el Ministerio de Salud, siempre considerando la experiencia y evidencia científica obtenida a través de los estudios realizados. (3)

El Tai Chi Chuan es un arte marcial de origen chino que utiliza la energía interna del cuerpo para el combate. El Tai Chi se practica lentamente, buscando fluidez en los movimientos y poniendo toda la concentración dentro del cuerpo, con el principio de que la misma energía que movilizo para atacar, puede servir para sanar el cuerpo.

A partir de la teoría de la Medicina Tradicional China que habla de la energía vital del cuerpo (Qi) que circula por los meridianos nutriendo los órganos y equilibrando nuestras emociones, el Tai Chi Chuan basa sus aplicaciones marcial y terapéutica en tomar conciencia de esta energía y movilizarla con la propia intención de la mente. Es debido a este concepto que

los practicantes no tenemos gran desarrollo muscular, ya que la idea es usar la energía, y no la fuerza, para vencer al adversario. (8)

El estrés es un tema de sumo interés en la actualidad, tanto en investigación científica como en la misma vida cotidiana. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS.) el estrés es "el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción". (9)

Si bien, el estrés en cualquier edad constituye un factor de riesgo para la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas, éste, se torna particularmente sensible en la tercera edad, etapa del ciclo vital en que resulta de suma importancia su prevención y control. (10)

El estrés es consecuencia de una respuesta general frente a una acción o una situación que reclama exigencias físicas y psicológicas especiales sobre una persona. En otras palabras, el estrés incluye la interacción de una persona y del ambiente que le rodea. Las exigencias físicas o psicológicas del ambiente que ocasionan estrés se llaman agentes estresantes. Los agentes estresantes adoptan formas diversas, pero todos tienen algo en común: crean estrés o el potencial de estrés cuando alguien los percibe como una exigencia que quizás exceda la capacidad de responder de esa persona. (11)

La población anciana ha crecido en los últimos años, entre 2015 y 2050, el porcentaje de los habitantes del planeta mayores de 60 años casi se duplicará, pasando del 12% al 22%. (12)

Nuestro país no es ajeno a esto, en 1998 los mayores de 60 años representaban el 13,6% de la población y para el 2020 se estima un aproximado de un 21%. (13)

Frente al aumento de la población de adultos mayores, el estrés en los adultos mayores ha aumentado ampliamente, alcanzando diversos niveles e influyendo de manera directa en la salud de los Ancianos. El estrés es una de las "enfermedades" más diagnosticadas en los últimos tiempos y sin duda la que puede causar mayor cantidad de problemas cuando de Adultos Mayores se trata, influye para esto varias circunstancias: Los Adultos Mayores son uno de los sectores de la sociedad más vulnerables, esto se agrava a la luz de las crisis; decimos así por lo siguiente: Los prejuicios que todavía impregnan el imaginario Social tienden a marginarlos, a subestimarlos en sus distintas capacidades como aprender, crear, enseñar, mantener su sexualidad, transmitir experiencias válidas de su pasado, estar inserto en la sociedad en varias actividades, económicamente está debilitado y casi sumergido por las magras jubilaciones, por lo que tiene que hacer frente a sus propios cambios (corporales, psicológicos, sociales) y a los acelerados cambios que ocurren en su alrededor. Debe aceptar su menor vitalidad y su mayor necesidad de cuidados en su salud. (14)

Las consecuencias del estrés en el adulto mayor afectan a todas las esferas que lo padece tanto física, psíquica y social, alterando y debilitando su calidad de vida teniendo como consecuencia a volverse dependiente, afectando su autonomía de esta manera reduciendo la posibilidad de supervivencia.

Hasta la fecha se han implementado guías, técnicas para disminuir los niveles de estrés que presentan los adultos mayores de los PAMs, algunas de

estas técnicas son: Yoga, Tai Chi, técnicas de relajación, caminatas, paseos y participación a eventos para adultos mayores. (15)

El estrés es un problema que aquejan a los adultos mayores, afectando múltiples dimensiones de los cuales las dimensiones más afectadas de los adultos mayores que asisten al PAMs (Programa de los Adultos Mayores) del Hospital Carlos Showing Ferrari son la preocupación, tensión y alegría. La preocupación es un estado emotivo-cognitivo en el que se activa el cerebro emocional para buscar una salida a una situación problemática. Preocuparse constituye la forma que tenemos de buscar distintas alternativas de respuesta ante una situación conflictiva. La preocupación conlleva la anticipación de peligros y su evitación. (16)

La tensión es un estado que se caracteriza por inestabilidad emocional, irritabilidad, insomnio, dolor de cabeza y muscular. Normalmente ocurre como respuesta del organismo a situaciones incómodas (17) y la Alegría La alegría es definida como un estado mental caracterizado por sentimientos de amor, placer y satisfacción. Helen Keller define la alegría como una emoción que se logra a través de la fidelidad hacia un propósito valioso. (18)

La realidad del adulto mayor en el Perú sobre todo el que vive en pobreza o extrema pobreza donde las condiciones de vida y de la salud se le tornan desfavorable le demandara denodados esfuerzos afrontar y adaptarse al estrés poder mantener de esta manera el equilibrio emocional favoreciendo la salud y evitar riesgo de enfermarse. Tal es así que en la interacción con los adultos mayores que asisten al programa del adulto mayor del Hospital "Carlos Showing

Ferrari” del distrito de Amarilis-Huánuco se ha observado como los adultos mayores que se congregan de diferentes lugares del distrito de Amarilis, unos de más edad que otros, llegan al local y manifiestan estar preocupados, tensos, tristes, y pocas veces alegres por diferentes motivos, entre ellos el económico, problemas de salud, problemas familiares, carencia de afecto, la soledad, el cual nos indica, que las dimensiones tensión, alegría y preocupación están afectados en los adultos mayores, por ejemplo espontáneamente algunos de ellos se acercan para compartir sobre sus diversas vivencias y preocupaciones necesidades y/o problemas etc., refieren: “gracias por acordarse de nosotros” “tengo tal o cual problema de salud, estoy preocupado”, “me siento triste”, “me siento medio tenso” “aquí me relajo”, por otro lado cabe resaltar como se organizan de la mejor manera y se dan su espacio y buscan soluciones en conjunto para de alguna manera afrontar todas estas situaciones generadoras de estrés y mejorar su calidad de vida. Es justamente toda esta compleja, difícil y dura realidad de condiciones de vida y de salud como fuente viva de estrés en el que vive el adulto mayor del Hospital “Carlos Showing Ferrai” de Amarilis, que hace reflexionar y contrastar esta realidad con la base teórica inicial y hacernos la siguiente interrogante: ¿La práctica del Tai Chi tiene efecto en el control del estrés de adultos mayores usuarios del “Hospital Carlos Showing Ferrari”?

Mediante el siguiente trabajo se pretende disminuir los niveles de estrés que presentan los adultos mayores mediante la práctica del Tai Chi.

1.2 Marco Teórico

En el estudio de Rojas (19) Wong define el Tai Chi como un arte marcial de origen chino que utiliza la energía interna del cuerpo para el combate. A través del Tai Chi logramos mantener la energía en movimiento. Los movimientos permiten, lentamente, liberarnos de los excesos emocionales que nos enferman y ver la vida desde otro lugar. Para mover la energía solamente utilizamos nuestra intención, que es la voluntad de hacer algo para logra un fin. Nuestro fin será sanar o atacar en el caso marcial. Se comprobó que los grupos de adultos mayores con prácticas periódicas y constantes de Tai Chi, obtienen evidentes beneficios, con un importante mejoramiento de su condición física, funcional y emocional y un claro aumento del nivel de calidad de vida. Esta práctica tiene gran importancia en la prevención y curación de muchas enfermedades, de ahí que su función profiláctica y rehabilitadora sea tan amplia, pues cura la presión alta, enfermedades cardíacas, la tuberculosis pulmonar, quita el insomnio, debido a la concentración mental que exige el ejercicio, relaja la mente y el cuerpo, fortalecen las glándulas suprarrenales, son excelentes para el hígado, cura el dolor de cabeza y previene del estreñimiento entre otros beneficios. 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, y ejerciendo influencia en los sistemas respiratorios, cardiovasculares, osteo-muscular, locomotor nervioso, en fin es el instrumento que el hombre ha descubierto para de forma preventiva preparar al ser humano para enfrentar los procesos naturales de envejecimiento, además cuando se ha llegado a la adultez se aplica para el mejoramiento de esta etapa de la vida. En el contexto de los ejercicios que son

de un valor incalculable para ser aplicados se incluye en la actualidad los ejercicios de Tai Chi.

FELDBERG (20) en Argentina presentó un estudio titulado “Estrés y estilos de afrontamiento en la vejez: un estudio comparativo en senescentes argentinos institucionalizados y no institucionalizados” con el objetivo de evaluar en adultos mayores de 65 años de edad a partir del enfoque transaccional de estrés propuesto por Lazarus & Folkman, si el tipo de contexto en que habitan (sus domicilios o residencias geriátricas) influye sobre: 1) las situaciones percibidas como potencialmente amenazantes y 2) las estrategias de afrontamiento utilizadas para disminuir la amenaza percibida. El diseño del estudio siguió los pasos correspondientes al esquema ex-posfacto de comparación de grupos de tipo transversal, la población estuvo conformada por 315 personas de 65 o más años de edad de los cuales 166 Vivian en sus domicilios y 149 en alguna residencia geriátrica estatal o privada .Todos están auto válidos 12 residentes en la ciudad autónoma de Buenos Aires y conurbano y habrían ingresado en su mayoría hacia aproximadamente 2 años .La muestra fue seleccionada mediante el muestreo no probabilístico de tipo accidental. Entre sus conclusiones más importante tenemos: “Se puede concluir que las estrategias predominantes de los adultos mayores que en sus domicilios en comparación con los residentes denotaban que vivían, habían reevaluado con mayor frecuencia la situación para modificar el significado y relevancia del problema, -habían decidido en mayor proporción llevar a cabo acciones concretas para resolverlo y para buscar alternativas gratificantes” “Los adultos mayores que vivían en sus domicilios habían mantenido en mayor grado que los

residentes el equilibrio afectivo a través de la resignación, amparándose en sus creencias religiosas y de control externo atributivo y por medio de la extroversión del malestar generado por la situación”.

Hernández (21) en su trabajo titulado “Factores psicológicos, demográficos y sociales asociados al estrés y a la Personalidad Resistente en adultos mayores. México-2009”. En situaciones de estrés, las personas mayores muestran signos de excitación fisiológica que son menos claros; por ejemplo, los cambios en la presión arterial o en el ritmo cardíaco son manifiestamente inferiores. Otra causa puede ser que el tipo de estrés con que se enfrentan las personas mayores es, frecuentemente, menor que el de las personas jóvenes.

Acosta (22) en su trabajo titulado “Nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento que utilizan los adultos mayores de la Asociación Los Auquis de Ollantay, Pamplona Alta, San Juan de Miraflores-2011”. El estrés a nivel mundial, más aun en los adultos mayores, afecta la salud y calidad de vida de las personas, tema que se trabajó en el presente estudio, en donde los resultados del nivel de estrés de los adultos mayores fueron: del 100%(50) de adultos mayores, 44%(22) presentan un nivel medio de estrés, 36%(18) un nivel alto y 20%(10) un nivel bajo.

El Mg. Dámaso (23). En su trabajo titulado “Práctica del Tai Chi sobre la calidad de vida en salud en asegurados mayores de 50 años de la red asistencial de Huánuco – Essalud-2008”. La práctica del Tai Chi en los asegurados mayores de 50 años ha demostrado mejorar la calidad de vida relacionada a la salud. La práctica del Tai Chi se relaciona a la disminución de

las caídas, disminución de la presión arterial sistólica, convivencia con familiares y disminución en el número de medicamentos.

1.3 PROPÓSITO:

El presente trabajo de investigación tiene como fin disminuir el estrés mediante la intervención del Tai Chi, que el personal de salud le dé la debida importancia al problema mencionado, para que se dé una adecuada intervención y de esta manera potenciar la salud del adulto mayor. Así mismo se consideraría los resultados obtenidos para planificar la implementación del Tai Chi en las actividades que se realiza en el PAMs del Hospital.

1.4 JUSTIFICACIÓN:

La presente investigación se justifica por las siguientes razones:

1.4.1 Justificación social:

La población anciana ha crecido en los últimos años y se prevé un crecimiento mayor, pues según la OMS, en el año 2000 había 600 millones de personas mayores de 60 años, lo que representa el 10% de la población total del planeta. En Europa y América, esta población sobrepasa ya el 20% del total. En el Perú, en el año 2020, esta población será el 11% de la población total, con 3,613'000 adultos mayores y, para el año 2025, será de 4,470'000 adultos mayores. Este crecimiento es debido a los avances de la ciencia y la medicina, la higiene y nutrición y las condiciones y estilos de vida favorables sin embargo, la longevidad creciente tiene exigencias

propias como lo son los síndromes geriátricos que afectan al adulto mayor en todas las esferas interfiriendo a la buena calidad de vida, provocando el aislamiento de la sociedad, la dependencia y hasta finalmente la muerte.

(24)

1.4.2Justificación práctica:

El estrés el proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuáles debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento. Cuando la demanda del ambiente (laboral, social, etc.) es excesiva frente a los recursos de afrontamiento que se poseen, se van a desarrollar una serie de reacciones adaptativas, de movilización de recursos, que implican activación fisiológica. Esta reacción de estrés incluye una serie de reacciones emocionales negativas (desagradables), de las cuáles las más importantes son: la ansiedad, la ira y la depresión. (25)

En nuestras experiencias vividas en las prácticas con los adultos mayores presenciamos que gran parte de los adultos mayores manifestaban estrés la cual no es debidamente tomada en cuenta con la importancia que ameritan pese a que estos problemas influyen negativamente en la salud del adulto mayor.

En las personas mayores la calidad de vida está principalmente determinada por la compleja interacción entre las características del individuo y su ambiente.

II. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

2.1 Problema General:

¿La práctica del Tai Chi tiene efecto en el control del estrés de adultos mayores usuarios del “Hospital Carlos Showing Ferrari”, Huánuco, en el 2017?

2.2 Problemas Específicos:

- ¿Existen diferencias entre el pre y post aplicación del Tai Chi en el control del estrés: dimensión preocupación de los adultos mayores en estudio?
- ¿Existen contrastes entre el pre y post aplicación del Tai Chi en el control del estrés: dimensión tensión de los adultos mayores en estudio?
- ¿Existen discrepancias entre el pre y post aplicación del Tai Chi en el control del estrés: dimensión alegría de los adultos mayores en estudio?

2.3 OBJETIVOS

2.3.1 Objetivo General:

Demostrar el efecto de la práctica del Tai Chi en el control del estrés de adultos mayores usuarios del “Hospital Carlos Showing Ferrari”, Huánuco, en el 2017.

2.3.2 Objetivo Específico:

- Medir el nivel de estrés según dimensiones que presentan los adultos mayores antes de iniciar la práctica del Tai Chi y después del mismo.
- Aplicar la práctica del Tai Chi a los adultos mayores
- Comparar entre el pre y post aplicación del Tai Chi los cambios significativos en el control del estrés: dimensión preocupación de los adultos mayores en estudio.
- Confrontar entre el pre y post aplicación del Tai Chi los cambios significativos en el control del estrés: dimensión tensión de los adultos mayores en estudio.
- Comprobar entre el pre y post aplicación del Tai Chi los cambios significativos en el control del estrés: dimensión alegría de los adultos mayores en estudio.

III. ASPECTOS OPERACIONALES

3.1 Hipótesis

3.1.1 Hipótesis general

Hi= La práctica del Tai Chi determina cambios significativos en el control del estrés de los adultos mayores usuarios del “Hospital Carlos Showing Ferrari”, de Huánuco.

Ho= La práctica del Tai Chi no determina cambios significativos en el control del estrés de los adultos mayores usuarios del “Hospital Carlos Showing Ferrari”, de Huánuco.

3.1.2 Hipótesis específicas:

Hi₁= La práctica del Tai Chi determina cambios significativos en el control del estrés: dimensión preocupación de los adultos mayores en estudio.

Ho₁= La práctica del Tai Chi no determina cambios significativos en el control del estrés: dimensión preocupación de los adultos mayores en estudio.

Hi₂= La práctica del Tai Chi determina cambios significativos en el control del estrés: dimensión tensión de los adultos mayores en estudio.

Ho₂= La práctica del Tai Chi no determina cambios significativos en el control del estrés: dimensión tensión de los adultos mayores en estudio.

Hi₃= La práctica del Tai Chi determina cambios significativos en el control del estrés: dimensión alegría de los adultos mayores en estudio.

Ho₃= La práctica del Tai Chi no determina cambios significativos en el control del estrés: dimensión alegría de los adultos mayores en estudio.

3.2 VARIABLES

3.2.1 Variable Dependiente

Control del estrés de adultos mayores

3.2.2 Variable Independiente

La práctica del Tai Chi

3.2.3 Variable de control

Estado de salud del adulto mayor.

3.3 OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

Variable	Dimensión	Indicador	Valor Final	Escala De Medición
VARIABLE DEPENDIENTE				
Control del estrés de adultos mayores	Nivel de estrés	Bajo Medio Alto	Bajo=25-66 Medio=67-78 Alto=79-100	Ordinal
	Preocupación	Bajo Medio Alto	Alto:15-20 Medio:9-14 Bajo:5-8	Ordinal
	Tensión	Bajo Medio Alto	Alto:31-56 Medio:22-30 Bajo:14-21	Ordinal
	Alegría	Bajo Medio Alto	Alto:17-24 Medio:12-16 Bajo:7-11	Ordinal
VARIABLE INDEPENDIENTE				
La práctica del Tai Chi	El Tai Chi o Tai Chi Chuan es el arte de	Sí No	1 = Sí 2 = No	Nominal

	armonizar la mente y el cuerpo mediante la realización de movimientos lentos, suaves, ágiles y circulares.			
--	--	--	--	--

3.4 DEFINICION DE TERMINOS OPERACIONALES

➤ Control del estrés de adultos mayores:

Básicamente, necesitamos modificar nuestras reacciones a las diferentes situaciones. En vez de ver las situaciones como una amenaza psicológica o física y hacer reaccionar nuestro sistema nervioso simpático. Para controlar el estrés necesitamos activar nuestro sistema de nervios parasimpático (la parte que nos ayuda controlar el despertar psicológico. Se recomienda que durante el día, tome "mini-descansos." Siéntase y acomódese, respire lentamente y fuertemente, atrape el aire y después exhale muy lentamente. Al mismo tiempo, relaje los músculos de sus hombros, sonría, y diga algo positivo como, "Estoy relajado(a)." Asegúrese de descansar suficiente por la noche. Muchas personas se estresan sobre cosas que no pueden aceptar. Muchas veces estas son cosas que no se pueden cambiar, como los sentimientos o las creencias de otra persona. (26)

La práctica del Tai Chi:

Es un arte marcial de origen chino que utiliza la energía interna del cuerpo para el combate. (27)

El Tai Chi o Tai Chi Chuan es el arte de armonizar la mente y el cuerpo mediante la realización de movimientos lentos, suaves, ágiles y circulares combinados con técnicas de visualización y concentración que hace de esta disciplina una verdadera "meditación en movimiento". Este arte es una forma interna de boxeo chino que ha sido practicado por millones de personas a lo largo de varios siglos. Antiguamente, el Tai Chi Chuan se aprendía generalmente, para defenderse sin necesidad de usar armas, pero en la

actualidad sirve más como un arte para mantenerse en forma, mejorar la salud y ayudar a curar algunas enfermedades. Al no exigir grandes esfuerzos y ser un ejercicio lento que resulta asequible y beneficioso para todas las personas, sin distinción de sexo o edad, ha sido ampliamente practicado en China, y sus considerables efectos beneficiosos han hecho que el Tai Chi se haya ganado una buena reputación no solo en su país de origen sino en muchos países del mundo (28).

PREOCUPACIÓN:

Estado emotivo-cognitivo en el que se activa el cerebro emocional para buscar una salida a una situación problemática. Preocuparse constituye la forma que tenemos de buscar distintas alternativas de respuesta ante una situación conflictiva. La preocupación conlleva la anticipación de peligros y su evitación. (16)

TENSION:

Cuando alguien sufre “tensión nerviosa” presenta un estado que se caracteriza por inestabilidad emocional, irritabilidad, insomnio, dolor de cabeza y muscular. Normalmente ocurre como respuesta del organismo a situaciones incómodas. (17)

ALEGRÍA:

La alegría es definida como un estado mental caracterizado por sentimientos de amor, placer y satisfacción. Helen Keller define la alegría como una emoción que se logra a través de la fidelidad hacia un propósito valioso. (18)

ESTRÉS:

El estrés es la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes (29)

El estrés es el mecanismo general con que el organismo se adapta a todos los cambios, influencias, exigencias y tensiones a que pueda estar expuesto". Se trata, por lo tanto, de un proceso de adecuación de los seres humanos a su entorno, que no tiene por qué ser negativo: la motivación para realizar una tarea irá siempre acompañada de una dosis "positiva" de estrés. Los niveles moderados de ansiedad pueden mejorar su actuación en momentos difíciles. De hecho, un jugador de fútbol que no estuviera tenso antes del partido, o un estudiante que no sintiera cierta preocupación antes de un examen, no conseguirían probablemente rendir a su mejor nivel. (30)

IV. ASPECTOS METODOLÓGICOS

4.1 ÁMBITO:

El Hospital Carlos Showing Ferrari ubicado en el jirón Miguel Grau N° 70 Paucarbamba distrito de amarilis, dicho distrito limita con el ESTE con Pachitea, por el NOROESTE con Huánuco, al NORTE con Santa María del Valle, al OESTE con Pillcomarca y al SUR con ambo.

09° 56' 39" latitud SUR

76° 14' 17" latitud norte de latitud OESTE

El programa del adulto mayor está ubicado en el segundo piso, en la parte posterior del Hospital Carlos Showing Ferrari.

4.2 POBLACION:

Están conformada por 89adultos mayores activos que asisten al PAMs (Programa de los Adultos Mayores) del Hospital “CARLOS SHOWING FERRARI” HUÁNUCO – 2017

4.2.1 Características de la población

Criterios de inclusión

Se incluyó a los adultos mayores que:

- Asisten al programa.
- Personas a partir de 60 años de edad.
- Orientados en tiempo, espacio y persona.
- Que firmaron el consentimiento informado.
- Adultos mayores sin discapacidad aparente.

Criterios de exclusión

Se excluyeron a los adultos mayores que:

- No asisten al programa.
- Personas menos de 60 años de edad.
- Desorientados en tiempo, espacio y persona.
- Que no firmaron el consentimiento informado.

4.3 MUESTRA:

4.3.1 Tipo de muestreo

La selección de la muestra se realizó mediante el muestreo no probabilístico, por criterios de inclusión y exclusión.

4.3.2 Tamaño de muestra

La muestra estuvo constituida por 20 adultos mayores activos que asisten al PAMs del Hospital "CARLOS SHOWING FERRARI".

4.4 NIVELES Y TIPO DE INVESTIGACION:

4.4.1 Nivel de investigación

Aplicativa: Porque permitió resolver un problemas o intervenir en el problema que presentan los adultos mayores.

4.4.2 Tipo de Investigación

- Según el paradigma de la investigación el presente estudio es de tipo cuantitativo porque los datos que se obtuvieron fueron analizados con cifras estadísticas, datos, porcentajes y gráficos.
- Según el tiempo de estudio, es prospectiva por que el tiempo de ocurrencia de los hechos y registro de la información se presentaron de manera futura y la recolección de datos se realizó de la fuente primaria.
- Según participación del investigador, es cuasiexperimental porque se realizó la manipulación de la variable independiente; aplicando la práctica del Tai Chi en el grupo de Intervención, para disminuir los niveles estrés de los adultos mayores.
- Según cantidad de variables es analítico debido a que el estudio posee las variables independiente y dependiente

- según el periodo y secuencia del estudio; es longitudinal por que los datos se recolectaron en un solo corte en el tiempo. Los instrumentos se aplicaron a la muestra en dos momentos.

4.5 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:

Explicativo

Diagrama:

NE1 = O1 M1 X O2 M2

NE1 = muestra experimental

O1 = Observación de inicio (Antes del Tai Chi)

M1 = Medición del Nivel de estrés

X = aplicación del estímulo

O2, = Observación (después Tai Chi)

M2 = Medición del nivel de estrés después de la práctica del Tai Chi

4.6 TECNICAS DE INVESTIGACION:

4.6.1 Técnicas

Encuesta: es una técnica de masa que nos permitió la recolección de datos en nuestra muestra de estudios simultáneamente mediante un instrumento donde las preguntas estuvieron escritas, el cual estuvieron estructurados, para su posterior procesamiento y análisis estadístico.

4.6.2 Instrumentos

Cuestionario:

Es el instrumento de la encuesta consta de 25 preguntas, el cual nos permitió recolectar datos de la muestra en estudio en dos momentos. Este se aplicó a los adultos mayores, el cual cuenta con los ítems apropiados para cada uno de ellos.

Cuestionario de estrés percibido

Dimensión 1 (preocupación) se refiere a las preocupaciones, angustiosa preocupación por el futuro y los sentimientos de desesperación y frustración.

Dimensión 2 (tensión) explora inquietud tensa, el agotamiento y la falta de relajación.

Dimensión 3 (alegría) tiene que ver con los sentimientos positivos de reto, alegría, energía y seguridad. Debido a que todos los elementos de esta escala son redactadas en forma positiva, se optó por un nombre positivo.

La Escala Fliege, Rose, Arck, Levenstein & Klapp, 2004. La Escala de Levenstein y colaboradores –“Cuestionario de Estrés Percibido”– (PSQ) (22) refleja, de manera particular, lo que experimentan de manera subjetiva las personas ante determinadas situaciones, y puede ser aplicada a adultos de cualquier sexo, edad y nivel socioeconómico.

Validez y confiabilidad de los instrumentos de recolección de datos

Para la validez y confiabilidad de los instrumentos se procedió de la siguiente manera:

En el caso del cuestionario de estrés percibido (PSQ) es un instrumento ya validado y probado su confiabilidad internacionalmente en un último estudio de investigación titulado “El cuestionario de estrés percibido (PSQ) Reconsideración” donde fue revisado y modificado. Su validez estuvo dada por validez de constructo y de criterio. Para corroborar la validez del constructo, realizaron la comparación con una medida de la calidad de vida (WHOQOL-Bref) y con un cuestionario de estrés crónico (TICS) que se había aplicado en dos muestras parciales. Para determinar la validez de criterio, se probó las asociaciones entre las puntuaciones de estrés y los parámetros inmunológicos en las mujeres que sufren un aborto espontáneo (22). Tomaron biopsias de tejido decidual y se determinó la presencia de CD56 +, células NK, CD8 + - y

CD3 + células T, triptasa +-mastocitos (TMC +) y factor de necrosis tumoral-alfa + células (TNF - +) mediante técnicas de inmunohistoquímica (IHC).

La confiabilidad en este cuestionario estará dada por Alfa de Cronbach y dividida por la mitad los valores de fiabilidad de las escalas de los subgrupos que son por lo menos 0.70, en la mitad de los casos, al menos 0,80. Alfa de Cronbach de la puntuación total es de al menos 0,85 y la fiabilidad de al menos 0,80. Las escalas están equilibradas en el sentido de que comprende el mismo número de elementos.

Validación por aproximación a la población

Los instrumentos de recolección de datos fueron sometidos a un primer piloto, para el cual se eligió una pequeña muestra de 5 adultos mayores características similares a la muestra en estudio, con la finalidad de identificar si la redacción de los reactivos, son adecuadas para una buena comprensión de las mismas por parte de las personas entrevistadas. Igualmente, sirvió para detectar valores inesperados de las variables, considerar si la duración de los instrumentos es la adecuada o para superar otras dificultades que pueden presentarse en el proceso de recolección de datos y así evitar el sesgo de información.

Consistencia interna (Validez Cuantitativa)

Para determinar la consistencia interna del Cuestionario de Medición del Estrés, se realizó un segundo piloto a una muestra de 10 adultos mayores elegidos según muestreo no probabilístico y según criterio del investigador, con características similares de la muestra en estudio, con el fin de elaborar una base de datos, con el cual se calculó la confiabilidad a través de la prueba alfa

de cronbach de 0,921 para Cuestionario de Medición del Estrés.

Procedimiento de recolección de datos

Para la recolección de datos se tuvo en cuenta los siguientes pasos:

- Coordinación con el jefe del Hospital “Carlos Showing Ferrari”.
- Aplicación de los instrumentos como prueba piloto (validez objetiva).
- Aplicación del consentimiento informado:
- Aplicación de los instrumentos de recolección de datos antes y después de la práctica del Tai Chi previa coordinación con el jefe del Hospital “Carlos Showing Ferrari”

Procedimientos para desarrollar la práctica del Tai Chi en los adultos mayores.

Se realizó 16 sesiones de práctica de Tai Chi durante un mes (4 sesiones por semana con una duración de 50 minutos por sesión) con los adultos mayores usuarios del Hospital “Carlos Showing Ferrari” de Amarilis. Dichas sesiones figuran en el anexo 04.n el anexo 05, que consta de los siguientes pasos:

- Calefacción 15 min.
- Formación específico 20 min.
- relajación 10 min.
- cierre 5 min.

Tabulación y análisis de datos

En primer lugar, se realizó la revisión de los datos, donde se examinó en forma crítica el instrumento que se utilizó; asimismo, se hizo el control de calidad a fin de hacer las correcciones necesarias. Seguido a ello, se efectuó la

codificación de los datos, de acuerdo a las respuestas esperadas en los instrumentos respectivos según las variables del estudio. Después de ello, se llevó a cabo la clasificación de los datos de acuerdo a las variables de forma categórica, numérica y ordinal. Finalmente, se presentaron los datos en tablas académicas y en figuras de las variables en estudio.

Análisis descriptivo. Se tuvo en cuenta las medidas de tendencia central y dispersión para las variables numéricas y de frecuencias para las variables categóricas. Se emplearon figuras para facilitar la comprensión, en cada caso se trató de generar el estímulo visual sea simple, resaltante y fácilmente comprensible.

Análisis inferencial. Se consideró el análisis bivariado a nivel categórico entre todas las variables (las variables numéricas fueron categorizadas de acuerdo a estándares conocidos y aprobados), con ello se pudo aplicar la prueba T de Student; teniendo en cuenta el valor de la significancia estadística $p = 0,05$, con el 95% de confianza.

Aspectos éticos de la investigación

La presente investigación se establece en base a los preceptos del Código de Ética y Deontología Profesional del Colegio de Enfermeros del Perú. Por tanto, se tomó en consideración los siguientes aspectos:

El respeto a la confidencialidad de los datos, confiriéndole seguridad, así como reserva a la información obtenida acerca de los sujetos con respecto a las variables medidas en ellos. En este sentido, los datos reportados por los sujetos están exceptos de identificación personal, lo cual resalta la condición de anonimato.

Las investigadoras asumieron la responsabilidad de todos los aspectos de la investigación, por ende; fueron los responsables de responder todas las inquietudes e interrogantes que puedan presentarse. Además, los investigadores se cercioraron de que cada uno de los participantes se encuentre libre de coacción indicando el carácter voluntario de su participación. Se remarcó el empleo de los siguientes principios:

- **Beneficencia:** esta investigación será de beneficio para los adultos mayores, para que más adelante se implemente el programa del Tai Chi en el Hospital Carlos Showing Ferrari para la mejora de la atención de salud.
- **No maleficencia:** no se puso en riesgo la dignidad, ni los derechos y el bienestar de los adultos mayores.
- **Autonomía:** se respetó este principio, ya que se les explicó que podían retirarse en el momento que lo desearan ya que la participación de los adultos mayores fue voluntaria.
- **Justicia:** Se respetó este principio, ya que se aplicó el estímulo a todos por igual.

V. RESULTADOS

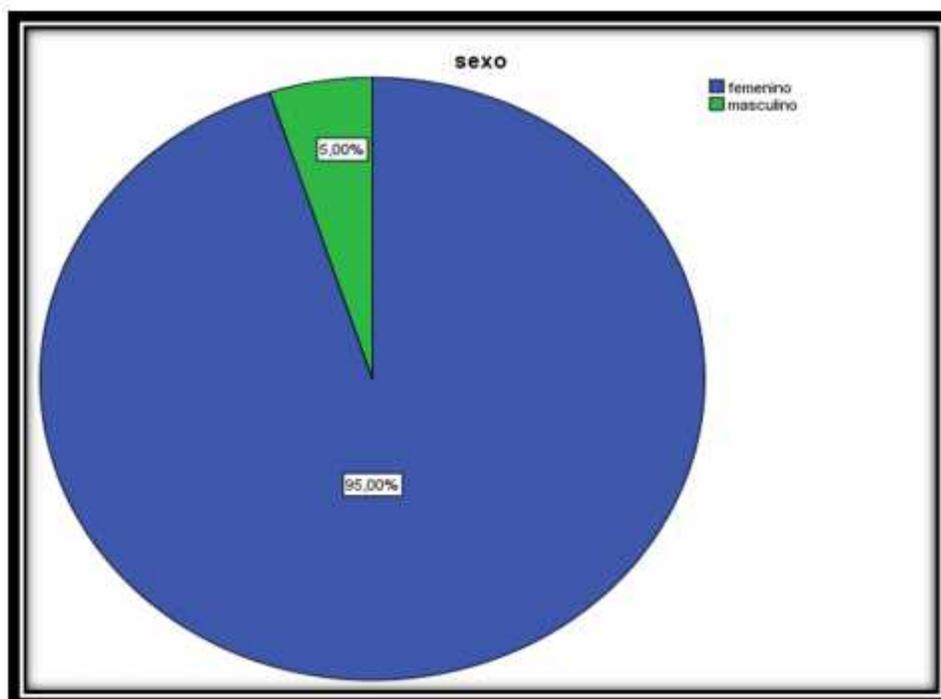
ANÁLISIS DESCRIPTIVO

Tabla 1. Género de la muestra de adultos mayores que acuden al Hospital Carlos Showing Ferrari, Huánuco -2017.

Genero	n=20	
	Fi	%
Femenino	19	95,0%
Masculino	1	5%
Total	20	100

Fuente: encuesta de características generales de la muestra (Anexo 02)

En la presente tabla 1, sobre el género de los adultos mayores en estudio, se halló que 95,0% (19) pertenecen al género femenino. Esta característica se explica por la demografía de los adultos mayores, donde prevalece el género femenino.



Gráfica 1. Diagrama del género de muestra en estudio.

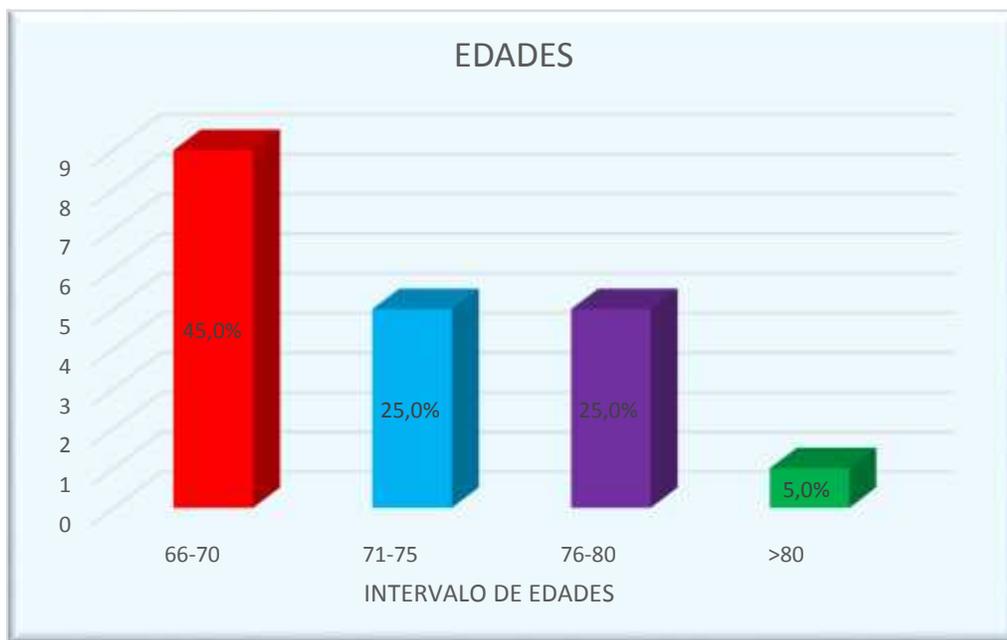
Análisis

De la muestra en estudio hay mayor cantidad de mujeres que varones.

Tabla 2. Edad de la muestra en estudio que acude al Hospital Carlos Showing Ferrari, Huánuco- 2017.

Edad	n=20	
	fi	%
66-70	9	45,0%
71-75	5	25,0%
76-80	5	25,0%
>81	1	5,0%
Total	20	100,0%

Fuente: encuesta de características generales de la muestra (Anexo 02)



Fuente: encuesta de características generales de la muestra (Anexo 02)

Gráfica 2. Edades de los adultos mayores en estudio

Interpretación

En la tabla 2 el 45% (9) de participantes en estudio corresponde a la edad de 66 a 70 años, el 25% (5) a la edad de 71 a 75 años, 25% (5) a la edad de 76 a 80 años, y el 5% (1) son mayores de 80 años.

A continuación se muestran los resultados obtenidos mediante el cuestionario del nivel de estrés de los adultos mayores durante los momentos del estudio (antes y después) de la práctica del Tai Chi:

Tabla 03. Puntuaciones obtenidas en el cuestionario para medir el nivel de estrés antes de la práctica del Tai Chi de los adultos mayores del Hospital Carlos Showing Ferrari, Huánuco-2017

Puntuación	n=20	
	Fi	%
41-50	0	0%
51-60	0	0%
61-70	8	40,0%
>70	12	60,0%

Total	20	100.0%
-------	----	--------

Fuente: Cuestionario de medición del estrés de adultos mayores (Anexo 3).



Gráfica 3. Puntuaciones obtenidas en el cuestionario para medir el Nivel de estrés antes de la práctica del Tai Chi.

Interpretación

En la tabla 3 el 60%% (12) de participantes en estudio corresponde a una puntuación >70, el 40% (8) a una puntuación de 61 a 70.

Tabla 04. Nivel de estrés antes de la práctica del Tai Chi de los adultos mayores del Hospital Carlos Showing Ferrari, Huánuco-2017

NIVEL DE ESTRÉS	n=20	
	Fi	%
Bajo 25-66	0	0%
Medio 67-78	18	90,0%
Alto 79-100	2	10,0%
Total	20	100%

Fuente: Cuestionario de medición del estrés de adultos mayores (Anexo 3).



Gráfico 4. Nivel de estrés en los adultos mayores antes de la práctica del Tai Chi.

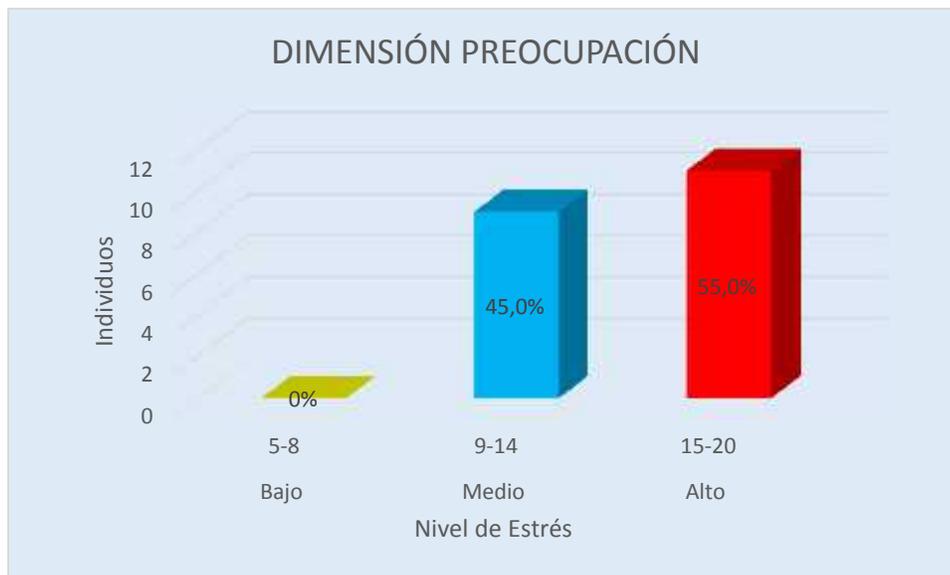
Interpretación

En la tabla 4, el 90% (18) de participantes en estudio tienen un nivel Medio de estrés antes de la práctica del Tai Chi y el 10% (2) un nivel Alto.

Tabla 05. Nivel de estrés en los adultos mayores antes de la práctica del Tai Chi-dimensión preocupación de los adultos mayores del Hospital Carlos Showing Ferrari, Huánuco-2017.

NIVEL DE ESTRÉS DIMENSIÓN PREOCUPACIÓN	n=20	
	Fi	%
Bajo 5-8	0	0%
Medio 9-14	9	45,0%
Alto 15-20	11	55,0%
Total	20	100%

Fuente: Cuestionario de medición del estrés de adultos mayores (Anexo 3).



Fuente: Cuestionario de medición del estrés de adultos mayores (Anexo 3).

Gráfico 5. Nivel de estrés en los adultos mayores antes de la práctica del Tai Chi-dimensión preocupación.

Interpretación

En la tabla N°5, que el 55%(11) de los adultos mayores presentan un nivel alto de estrés según la dimensión preocupación y un 45% (9) un nivel.

Tabla 06. Nivel de estrés en los adultos mayores antes de la práctica del Tai Chi-dimensión tensión de los adultos mayores del Hospital Carlos Showing Ferrari, Huánuco-2017.

NIVEL DE ESTRÉS DIMENSIÓN TENSIÓN	n=20	
	Fi	%
Bajo 14-21	0	0%
Medio 22-30	0	0%
Alto 31-56	20	100%
Total	20	100%

Fuente: Cuestionario de medición del estrés de adultos mayores (Anexo 3).



Gráfico 6. Nivel de estrés antes de la práctica del Tai Chi-dimensión tensión.

Interpretación

En la tabla N°6. se observa que el 100% (20) de los adultos mayores presentan un nivel alto de estrés según la dimensión tensión.

Tabla 07. Nivel de estrés en los adultos mayores antes de la práctica del Tai Chi-dimensión alegría de los adultos mayores del Hospital Carlos Showing Ferrari, Huánuco-2017.

NIVEL DE ESTRÉS DIMENSIÓN ALEGRÍA	n=20	
	Fi	%
Bajo 7-11	0	0%
Medio 12-16	4	20,0%
Alto 17-24	16	80,0%
Total	20	100%

Fuente: Cuestionario de medición del estrés de adultos mayores (Anexo 3).

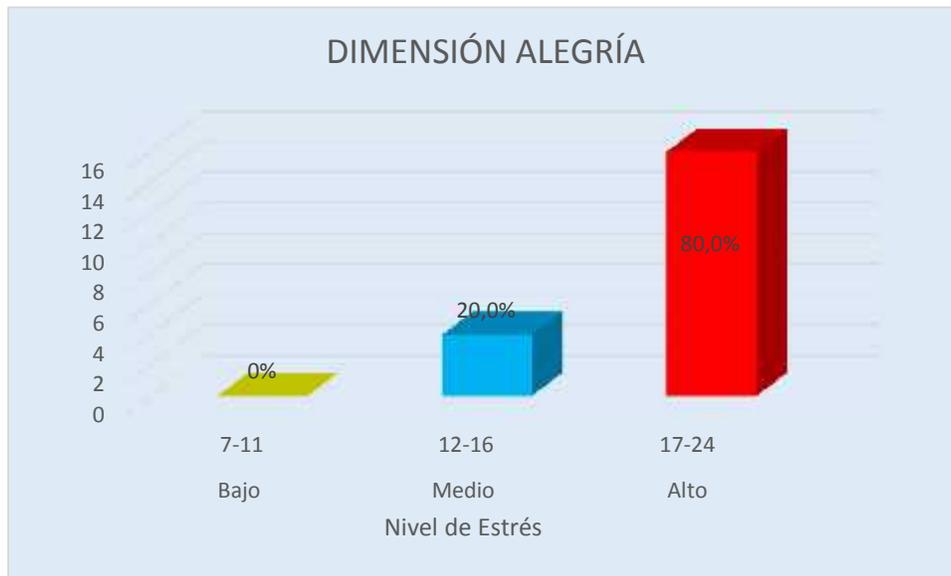


GRÁFICO 7. Nivel de estrés antes de la práctica del Tai Chi-dimensión alegría.

Interpretación

En la tabla N°7, se observa que el 80%(16) presentan un nivel alto de estrés según la alegría y un 20% (4) un nivel medio.

Tabla 8. Puntuaciones obtenidas en el cuestionario para medir el nivel de estrés después de la práctica del Tai Chi de los adultos mayores del Hospital Carlos Showing Ferrari, Huánuco-2017

Puntuación	n=20	
	fi	%
31-40	1	5,0%
41-50	3	15,0%
51-60	14	70,0%
>60	2	10,0%
Total	20	100.0%

Fuente: Cuestionario de medición del estrés de adultos mayores (Anexo 3).



Figura 8. Puntuaciones obtenidas en el cuestionario para medir el nivel de estrés después de la práctica del Tai Chi

Interpretación

En la tabla 8 el 70% (14) de participantes en estudio corresponde a una puntuación de 51 a 60, el 15% (3) a una puntuación de 41 a 50, 10% (2) a una puntuación >60 y un 5%(1) a una puntuación de 31 a 40.

Tabla 09. Nivel de estrés después de la práctica del Tai Chi de los adultos mayores del Hospital Carlos Showing Ferrari, Huánuco-2017.

NIVEL DE ESTRÉS	n=20	
	Fi	%
Bajo 25-66	19	95,0%
Medio 67-78	1	5,0%
Alto 79-100	0	0%
Total	20	100%

Fuente: Cuestionario de medición del estrés de adultos mayores (Anexo 3).

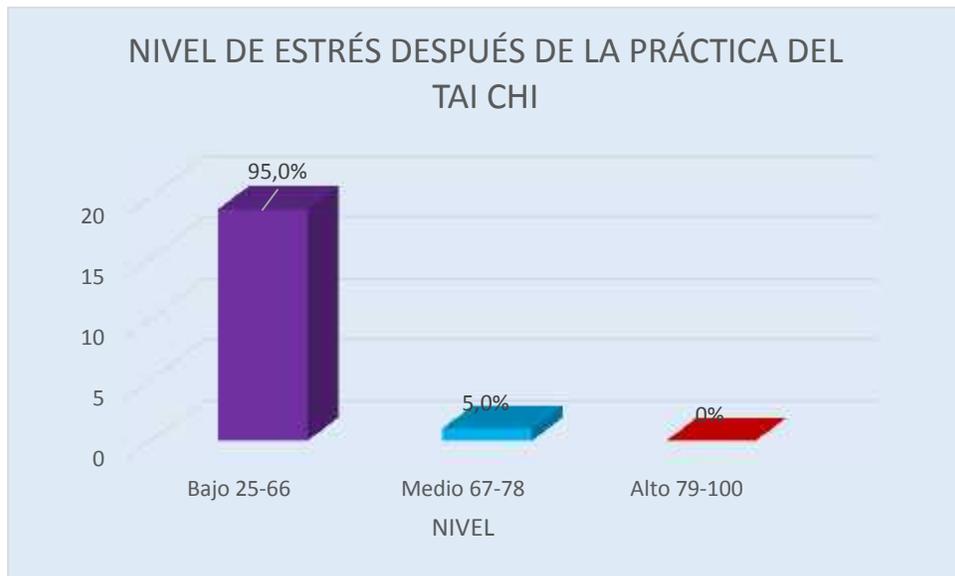


Figura 09. Puntuaciones obtenidas en el cuestionario para medir el Nivel de estrés después de la práctica del Tai Chi

Interpretación

En la tabla 09, el 95% (19) de participantes en estudio tienen un nivel bajo de estrés después de la práctica del Tai Chi, el 5% (1) un nivel medio.

Tabla 10. Nivel de estrés en los adultos mayores después de la práctica del Tai Chi-dimensión preocupación de los Adultos Mayores del Hospital Carlos Showing Ferrari, Huánuco-2017.

NIVEL DE ESTRÉS DIMENSIÓN PREOCUPACIÓN	n=20	
	Fi	%
Bajo 5-8	1	5,0%
Medio 9-14	19	95,0%
Alto 15-20	0	0%
Total	20	100%

Fuente: Cuestionario de medición del estrés de adultos mayores (Anexo 3).



Gráfico 10. Nivel de estrés en los adultos mayores después de la práctica del Tai Chi-dimensión preocupación

Interpretación

En la tabla N°10 se observa que el 95%(19) de los adultos mayores presentan un nivel medio de estrés según la dimensión preocupación, seguido de un 5% (1) un nivel bajo.

Tabla 11. Nivel de estrés en los adultos mayores después de la práctica del Tai Chi-dimensión tensión de los adultos mayores del Hospital Carlos Showing Ferrari, Huánuco-2017.

NIVEL DE ESTRÉS DIMENSIÓN TENSION	n=20	
	Fi	%
Bajo 14-21	0	0%
Medio 22-30	11	55,0%
Alto 31-56	9	45,0%
Total	20	100%

Fuente: Cuestionario de medición del estrés de adultos mayores (Anexo 3).



Gráfico 11. Nivel de estrés en los adultos mayores después de la práctica del Tai Chi-dimensión tensión.

Interpretación

En la tabla N°9, se observa que el 55%(11) de los adultos mayores presentan un nivel medio de estrés según la dimensión tensión, seguido de un 45% (9) un nivel alto.

Tabla 12. Nivel de estrés en los adultos mayores después de la práctica del Tai Chi-dimensión alegría de los adultos mayores del Hospital Carlos Showing Ferrari, Huánuco-2017.

NIVEL DE ESTRÉS DIMENSIÓN ALEGRÍA	n=20	
	Fi	%
Bajo 7-11	3	15,0%
Medio 12-16	17	85,0%
Alto 17-24	0	0%
Total	20	100%

Fuente: Cuestionario de medición del estrés de adultos mayores (Anexo 3).

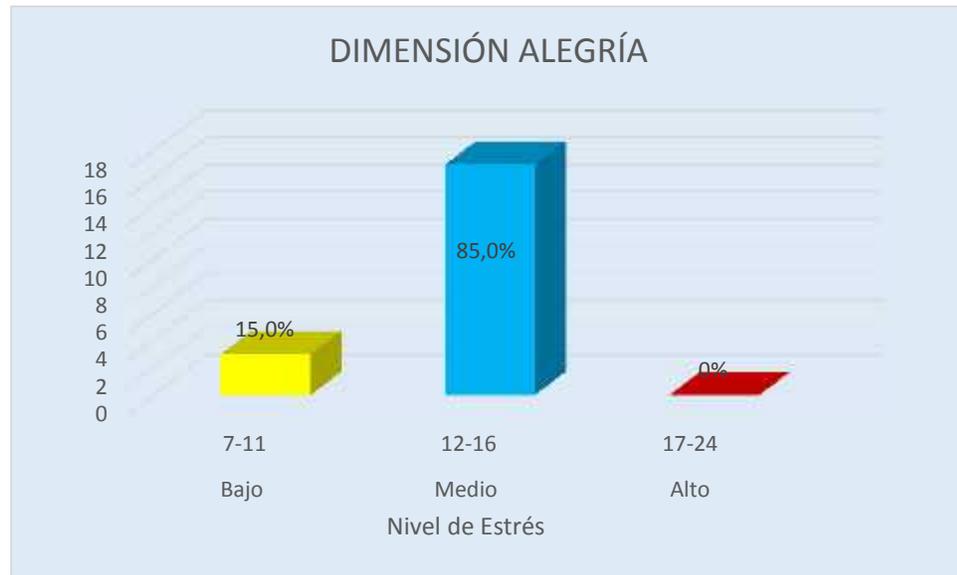
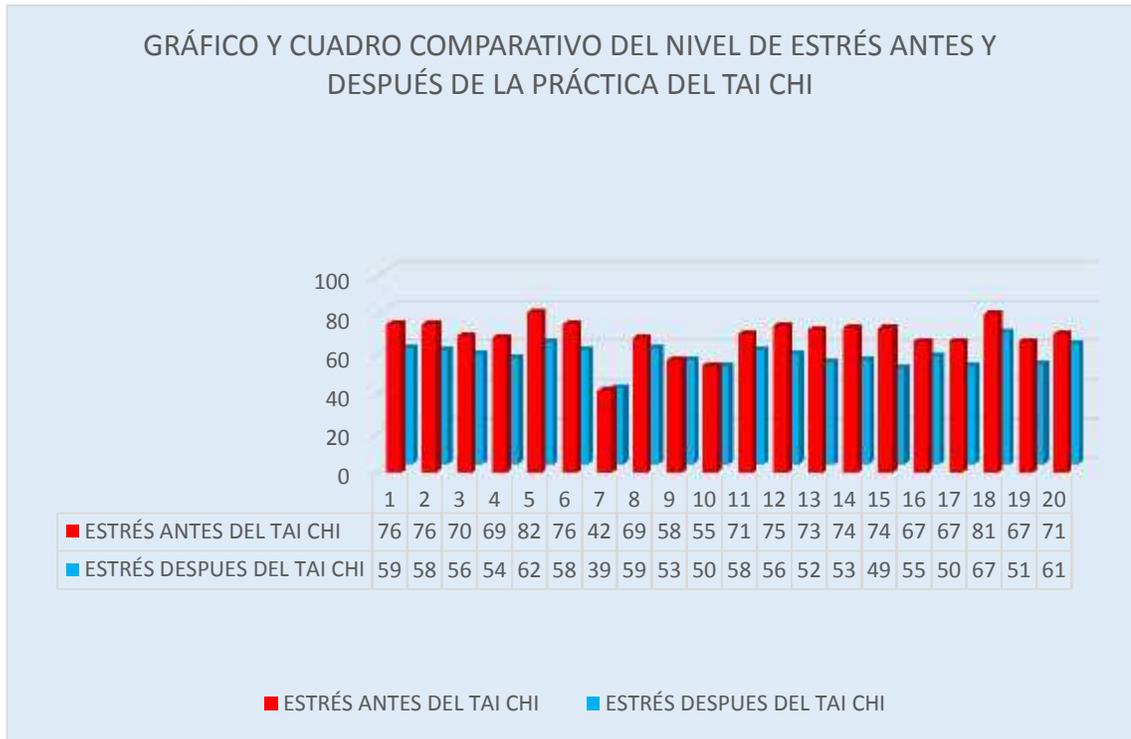


Gráfico 12. Nivel de estrés en los adultos mayores después de la práctica del Tai Chi-dimensión alegría

Interpretación

En la tabla N°12 se observa que el 85%(17) de los adultos mayores presentan un nivel medio de estrés según la dimensión Alegría, seguido de un 15% (3) con un nivel bajo.

Gráfico 13. Comparación del nivel de estrés antes y después de la práctica del Tai Chi.



Fuente: Cuestionario de medición del estrés de adultos mayores (Anexo 3).

INTERPRETACIÓN

En la presente figura se aprecia los resultados obtenidos del antes y después de la práctica del Tai Chi; donde antes de la práctica del Tai Chi (20 adultos mayores) el nivel de estrés es alto y después de la práctica del Tai Chi el nivel de estrés tiende a bajar. En conclusión, la práctica del Tai Chi determina cambios significativos en el control del estrés de los adultos mayores.

COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS

Tabla 13. Prueba de normalidad de Shapiro-Wilk para el cuestionario de medición del estrés, respecto a la práctica del Tai Chi en el control del estrés de adultos mayores usuarios del “Hospital Carlos Showing Ferrari”, Huánuco – 2017

NORMALIDAD			
	Shapiro-Wilk	> 0 <	
P-Valor (Puntuación-antes)	0,192	>	0,05
P-Valor (Puntuación-después)	0,473	>	0,05

Fuente: Cuestionario de medición del estrés de adultos mayores (Anexo 3).

Interpretación

Respecto a la prueba de normalidad según Shapiro-Wilk, se observa que el P-Valor (puntuación-antes de la práctica del Tai Chi) fue 0,192 siendo mayor que el valor $=0,05$ y el P-Valor (puntuación-después de la práctica del Tai Chi) fue 0,473 $> =0,05$ el cual nos indica que los datos de la puntuación provienen de una distribución normal.

Tabla 14. Prueba t de Student de comparación del nivel de estrés, antes y después de la práctica del Tai Chi, de los adultos mayores usuarios del Hospital “Carlos Showing Ferrai”, Huánuco 2017.

Prueba de muestras relacionadas						
Comparación Nivel de Estrés	Media	Desviación típ.	95% Intervalo de confianza para la diferencia IC*		T	P valor
			Inferio r	Sup.		
Estrés antes del Tai Chi – Estrés después del Tai Chi	17,40 0	4,695	15,20 3	19,59 7	16,57 4	,000

Fuente: Cuestionario de medición del estrés de adultos mayores (Anexo 3).

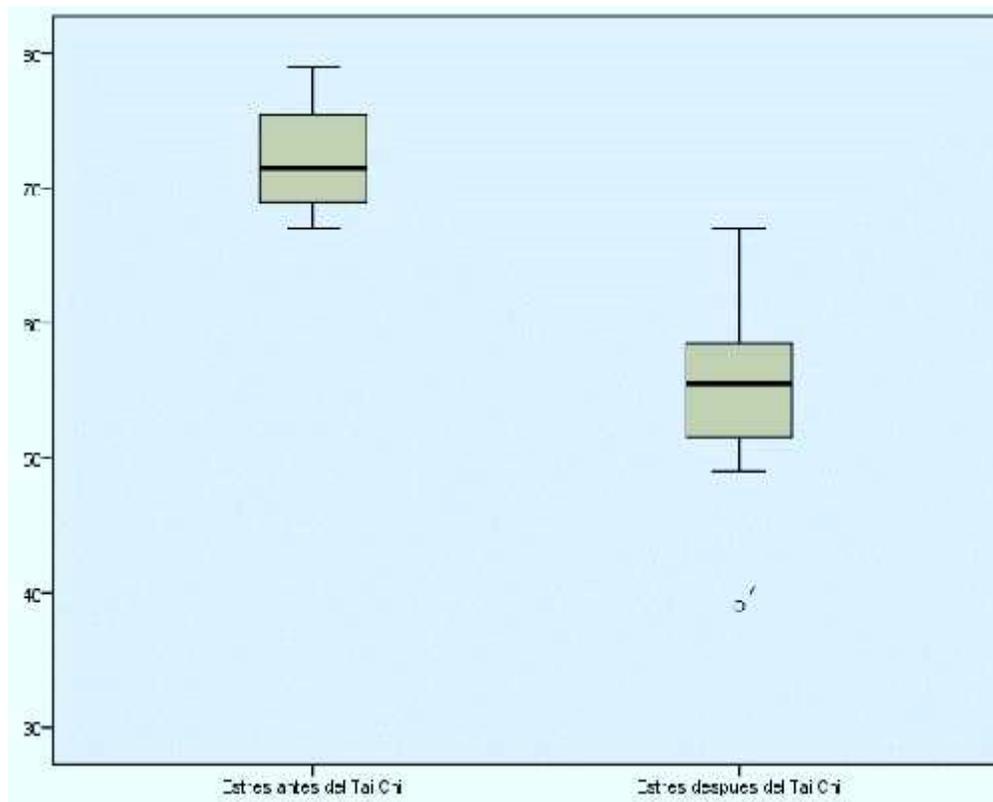


Gráfico n° 14. Representación gráfica de la comparación de medias del nivel de estrés antes y después de la práctica del Tai Chi, de los adultos mayores usuarios del Hospital “Carlos Showing Ferrai”, Huánuco 2017

Interpretación

Al analizar el nivel de estrés de los adultos mayores después de la práctica del Tai Chi, se estimó un error típico de la media de 1,050 puntos. Al aplicar la prueba T de Student para la comparación de medias nivel de estrés durante los momentos del estudio, se observaron diferencias significativas [$t= 16,574$ $p= 0,00$], con lo que se rechazó la hipótesis nula, admitiendo que la La práctica del Tai Chi determina cambios significativos en el control del estrés de los adultos mayores.

Tabla 15. Prueba t de Student de comparación del nivel de estrés dimensión preocupación antes y después de la práctica del Tai Chi, de los adultos mayores usuarios del Hospital “Carlos Showing Ferrai”, Huánuco 2017.

Prueba de muestras relacionadas						
Comparación Nivel de Estrés Dimensión Preocupación	Media	Desviación típ.	95% Intervalo de confianza para la diferencia IC*		T	P valor
			Inferior	Sup.		
Estrés antes del Tai Chi – Estrés después del Tai Chi	3,000	2,026	2,052	3,948	6,622	,000

Fuente: Cuestionario de medición del estrés de adultos mayores (Anexo 3).

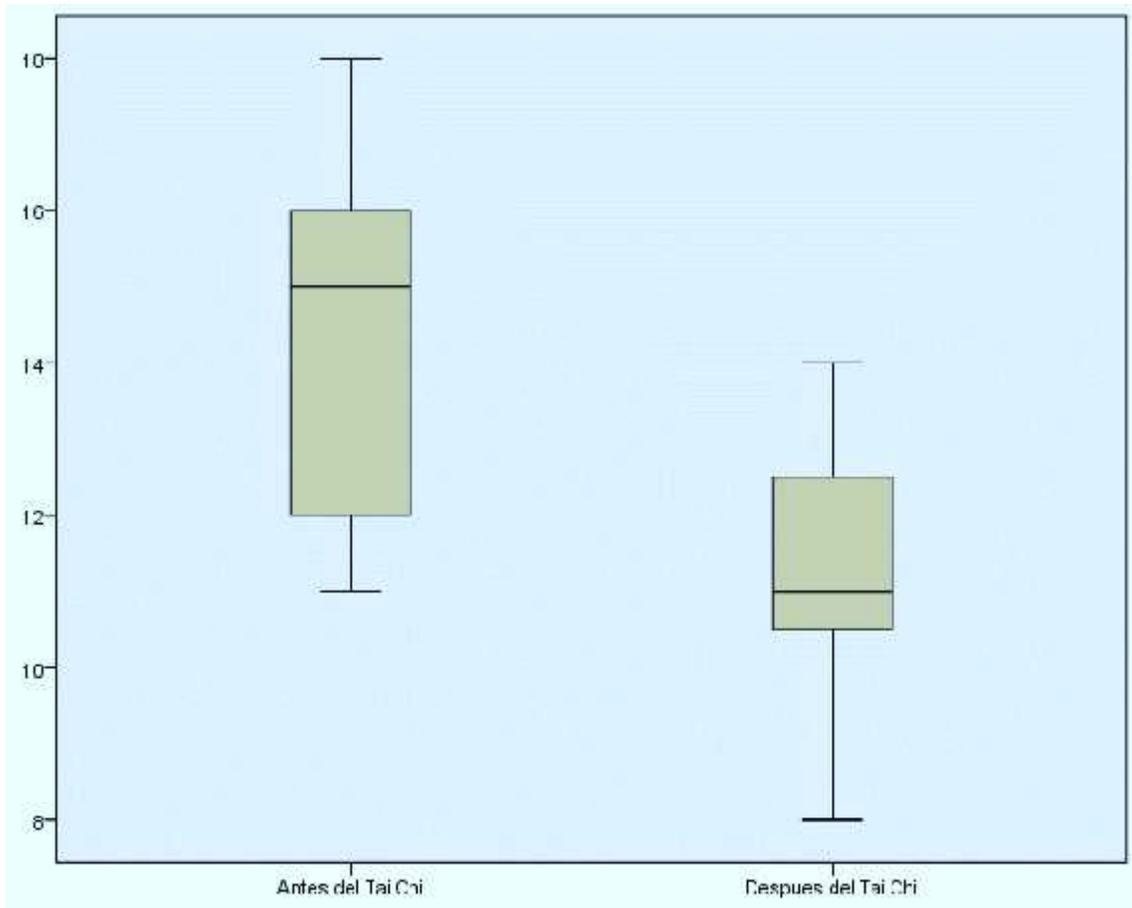


Gráfico n° 15. Representación gráfica de la comparación de medias del nivel de estrés, dimensión preocupación, antes y después de la práctica del Tai Chi, de los adultos mayores usuarios del Hospital “Carlos Showing Ferrai”, Huánuco 2017

Interpretación

Al analizar el nivel de estrés, dimensión preocupación, de los adultos mayores después de la práctica del Tai Chi, se estimó un error típico de la media de 0,453 puntos. Al aplicar la prueba T de Student para la comparación de medias del nivel de estrés durante los momentos del estudio, se observaron diferencias significativas [$t= 6,622$ $p= 0,00$], con lo que se rechazó la hipótesis nula, admitiendo que la práctica del Tai Chi determina cambios significativos en

el control del estrés: dimensión preocupación de los adultos mayores en estudio.

Tabla 16. Prueba t de Student de comparación del nivel de estrés dimensión tensión antes y después de la práctica del Tai Chi, de los adultos mayores usuarios del Hospital “Carlos Showing Ferrai”, Huánuco 2017.

Comparación Nivel de Estrés Dimensión Tensión	Media	Desviación típ.	95% Intervalo de confianza para la diferencia IC*		T	P valor
			Inferior	Sup.		
			Estrés antes del Tai Chi – Estrés después del Tai Chi	10,00 0		

Fuente: Cuestionario de medición del estrés de adultos mayores (Anexo 3).

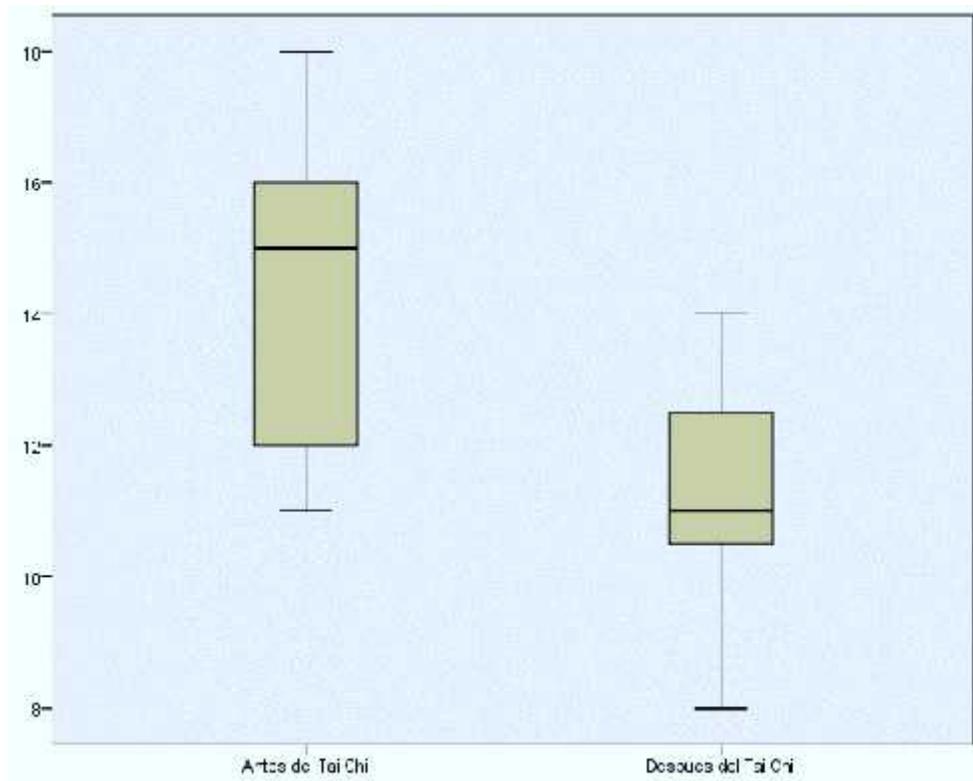


Gráfico n° 16. Representación gráfica de la comparación de medias del nivel de estrés, dimensión tensión, antes y después de la práctica del Tai Chi, de los adultos mayores usuarios del Hospital “Carlos Showing Ferrai”, Huánuco 2017

Interpretación

Al analizar el nivel de estrés, dimensión tensión, de los adultos mayores después de la práctica del Tai Chi, se estimó un error típico de la media de 0,700 puntos. Al aplicar la prueba T de Student para la comparación de medias del nivel de estrés durante los momentos del estudio, se observaron diferencias significativas [$t= 14,293$ $p= 0,00$], con lo que se rechazó la hipótesis nula, admitiendo que la práctica del Tai Chi determina cambios significativos en el control del estrés: dimensión tensión de los adultos mayores en estudio.

Tabla 17. Prueba t de Student de comparación del nivel de estrés dimensión alegría antes y después de la práctica del Tai Chi, de los adultos mayores usuarios del Hospital “Carlos Showing Ferrai”, Huánuco 2017.

Prueba de muestras relacionadas						
Comparación Nivel de Estrés Dimensión Alegría	Media	Desviación típ.	95% Intervalo de confianza para la diferencia IC*		T	P valor
			Inferior	Sup.		
Estrés antes del Tai Chi – Estrés después del Tai Chi	4,600	1,501	3,898	5,302	13,70 7	,000

Fuente: Cuestionario de medición del estrés de adultos mayores (Anexo 3).

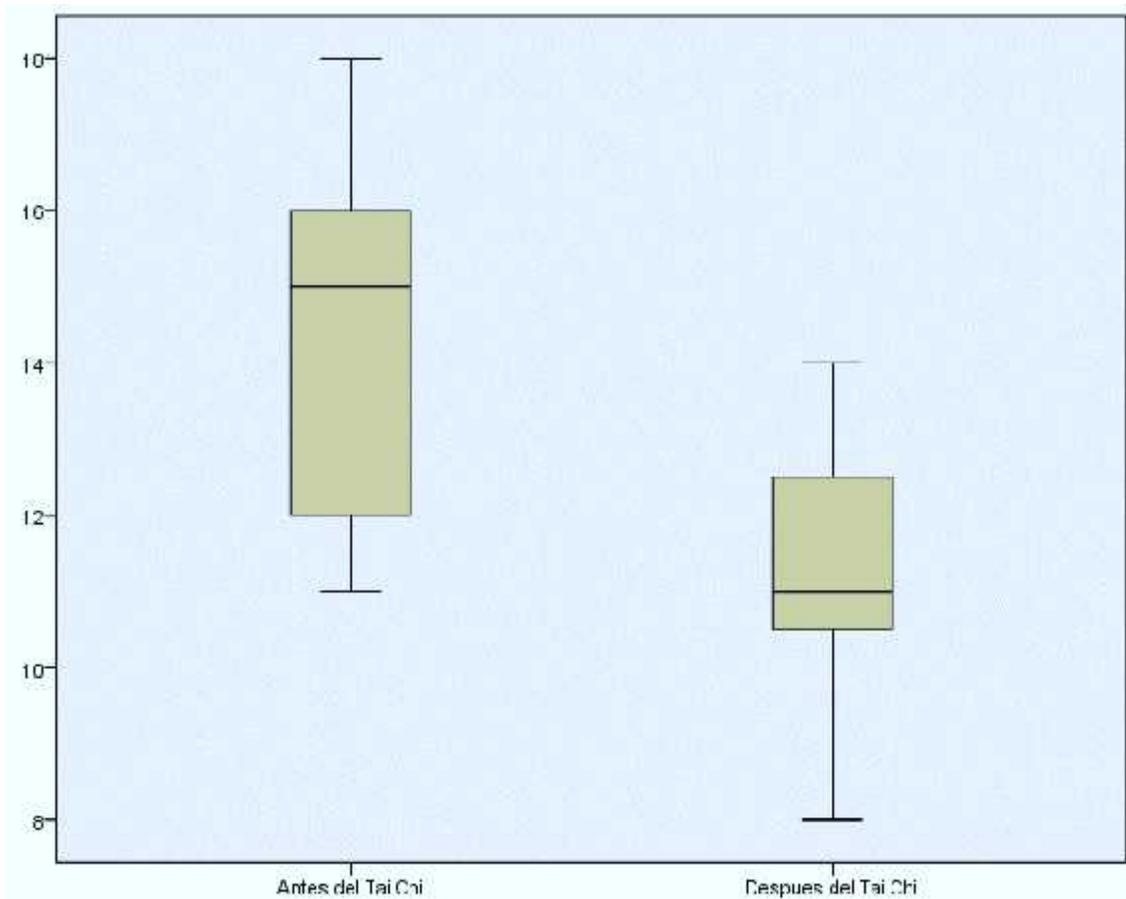


Gráfico n° 17. Representación gráfica de la comparación de medias del nivel de estrés, dimensión alegría, antes y después de la práctica del Tai Chi, de los adultos mayores usuarios del Hospital “Carlos Showing Ferrai”, Huánuco 2017

Interpretación

Al analizar el nivel de estrés, dimensión alegría, de los adultos mayores después de la práctica del Tai Chi, se estimó un error típico de la media de 0,336 puntos. Al aplicar la prueba T de Student para la comparación de medias del nivel de estrés durante los momentos del estudio, se observaron diferencias significativas [$t= 13,707$ $p= 0,00$], con lo que se rechazó la hipótesis nula, admitiendo que la práctica del Tai Chi determina cambios significativos en el control del estrés: dimensión alegría de los adultos mayores en estudio.

DISCUSIÓN

El presente estudio de investigación fue realizado con el objetivo de demostrar el efecto de la práctica del Tai Chi en el control del estrés de adultos mayores usuarios del “Hospital Carlos Showing Ferrari”, Huánuco, en el 2017, en cuyos hallazgos se identificó uno de los problemas que presentan los adultos mayores en estudio es el estrés, el cual fue de nivel medio, seguido de una tendencia muy significativa al estrés alto, esta situación estaría reflejando los riesgos en el bienestar, que afecta tanto su salud física, mental y espiritual y se explica por la percepción de amenaza o pérdida, mayor vulnerabilidad y baja capacidad de afrontamiento por la condición de vejez. (22)

Por su parte Clemente (31), hace hincapié sobre el estrés que experimentan los adultos mayores, el cual mayormente se manifiesta con niveles altos, en donde las fuentes de estrés varían según el contexto habitacional, ya que para los sujetos institucionalizados el porcentaje más alto se encuentra en los cambios en el modo de vivir, mientras que para los que viven en sus hogares son las experiencias traumáticas el estresor más importante.

Por otro lado Acosta (22) en su estudio, nos habla que Hofman (1996) plantea que las personas mayores no están exentas de situaciones negativas como: mala salud, bajos ingresos, muerte de un cónyuge y vulnerabilidad para el desarrollo de enfermedades dado el envejecimiento de su sistema inmunológico. Si bien el estrés en cualquier edad, constituye un factor de riesgo para la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas este se torna

particularmente sensible en la tercera edad, etapa del ciclo vital en que resulta de suma importancia su prevención y control.

Los resultados obtenidos en cuanto a los niveles del estrés son similares a los de Acosta (22) en su trabajo titulado "Nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento que utilizan los adultos mayores de la Asociación Los Auquis de Ollantay, Pamplona Alta, San Juan de Miraflores-2011". El estrés a nivel mundial, más aun en los adultos mayores, afecta la salud y calidad de vida de las personas, tema que trabajó en el presente estudio, en donde los resultados del nivel de estrés de los adultos mayores fueron: del 100%(50) de adultos mayores, 44%(22) presentan un nivel medio de estrés, 36%(18) un nivel alto y 20%(10) un nivel bajo.

La evaluación de la práctica del Tai Chi otorgó resultados satisfactorios a favor del control del estrés y concuerdan con Michael (32); que en el ensayo aleatorio de "Tai Chi vs. Educación", benefició en el control de episodios de insomnio, esto, debido a que la frecuencia de ejecución y su seguimiento permitieron obtener mejoría en la calidad del periodo de sueño, disminuyendo así, los síntomas de insomnio. Los investigadores demostraron de esta manera, que las personas obtuvieron diversos beneficios al practicar esta terapia, como en el caso de nuestro estudio que estuvo dirigido al control del estrés.

Los resultados conseguidos se asemejan a los hallazgos de Miranda (33) que hace hincapié que en un estudio sobre el efecto de la práctica regular del Tai Chi Chuan en el estrés psicobiológico en hombres y mujeres saludables, cuyos resultados sugieren que su práctica atenúa la reactividad ante el estrés,

con lo que resalta el papel que juega el Tai Chi Chuan como ejercitación del cuerpo y la mente para prevenir el estrés.

En la misma línea Damaso (34) demostró 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 2008”, que la práctica del Tai Chi, mejoró la calidad de vida relacionada a la salud en el grupo que realiza esta actividad frente a los no practicantes (Según la escala Euro Qol – 5D). La práctica del Tai Chi se ha asociado a la disminución de las caídas, disminución de la presión arterial sistólica, convivencia con familiares y disminución en el número de medicamentos.

También, los hallazgos son congruentes con el estudio realizado por Carrillo (35) que en su tesis ha probado que las artes marciales del Taiji Quan (Tai Chi) y el Quigong son alternativas para controlar el estrés a corto y medio plazo, así como la permanencia en el tiempo de sus efectos positivos en la salud mental, también, estas artes marciales son efectivas como estrategia preventiva del estrés que es calificado en el estudio como una de las enfermedades psicosociales con mayor arraigo en el mundo y responsable de los múltiples problemas de salud.

En cuanto a las dimensiones:

Se comprobó que la aplicación del Tai Chi establece diferencias significativas durante los momentos del estudio en el control del estrés de la dimensión preocupación de adultos mayores en estudio. Este resultado se atribuye debido a que el Tai Chi ayuda a modificar el curso de vida de las personas y también mejorar el equilibrio de sus relaciones con el entorno físico,

y en particular con el entorno social, mejorando sus reacciones emocionales de autocontrol, propiciando tranquilidad en cuanto a sus preocupaciones. (36)

Se demostró que la aplicación del Tai Chi establece diferencias significativas durante los momentos del estudio en el control del estrés de la dimensión tensión de adultos mayores en estudio. Este resultado se atribuye a que el Tai Chi, como terapia alternativa, si reduce el nivel de estrés en esta dimensión de los participantes, ayudándoles además a atravesar la etapa de adultez mayor, que es tan difícil para toda persona, debido a los cambios físicos y psicológicos que se suscitan, así como a saber afrontar las patologías crónicas, orgánicas y emocionales que puede estar experimentando. El Tai Chi como terapia, le va a brindar una relajación completa, una mejor respiración, concentración y mayor capacidad de movilidad muscular, debido a los movimientos suaves que se emplean; y a la vez sentirán que aún pueden ejercitarse y realizar todas sus actividades normales, potencializando su valía e independencia, sintiéndose así, más saludables y con la suficiente capacidad para controlar la evolución de las diversas enfermedades que aparecen en esta edad.

Se evidenció que la aplicación del Tai Chi establece diferencias significativas durante los momentos del estudio en el control del estrés de la dimensión alegría de adultos mayores en estudio. Este resultado se atribuye debido a que se puede evidenciar como la práctica de la terapia de Tai Chi ha ejercido beneficio en los adultos mayores para controlar el nivel de estrés que experimentan, esta práctica genera respiraciones profundas y rítmicas, que

acompañadas de movimientos suaves y armonizados, facilita la nivelación de sustancias que favorecen la relajación, el control de emociones por efecto de la práctica periódica de esta técnica de origen en la medicina china. (37)

Se evidenció que la práctica del Tai Chi durante un mes de 16 sesiones, cada sesión de 50 minutos (20 personas del grupo experimental) determina cambios significativos en el control del estrés de los adultos mayores. Tomando en cuenta dos resultados de los niveles de estrés, el primero (sin aplicar el estímulo), segundo después de aplicar el estímulo (práctica del Tai Chi), demostrando la disminución de niveles de estrés antes y después de la práctica del Tai Chi en relación directa con una media 17,400, p valor de 0,000 y demostrando que la práctica del Tai Chi determina cambios significativos en el control del estrés de los adultos mayores.

Finalmente, el estudio demuestra que el Tai Chi es una opción relajante, tranquilizadora que todos los adultos lo debieran practicar, ya que ayuda a controlar los niveles del estrés en sus dimensiones, preocupación, tensión alegría.

CONCLUSIONES

Según los objetivos planteados en la investigación se obtuvo las siguientes conclusiones.

Se demostró que la práctica del Tai Chi tiene efecto en el control del estrés de adultos mayores usuarios del “Hospital Carlos Showing Ferrari”, Huánuco, en el 2017, al haberse comprobado mediante la prueba t de Student que las medias entre los momentos del estudio mostraron diferencias significativas [$t= 16,574$; $p= 0,00$] incrementándose favorablemente después de la intervención. De este modo se rechazó la hipótesis nula de igualdad de las medias entre los momentos del estudio.

En el análisis específico de la comparación de medias en los momentos del estudio del nivel de estrés en la dimensión preocupación por los adultos mayores en estudio, se observó mediante la prueba t de Student diferencias entre las medias durante los momentos del estudio, siendo estadísticamente significativas [$t= 6,622$; $p= 0,00$], con lo que se rechazó la hipótesis nula, dando lugar a afirmar que la práctica del Tai Chi determina cambios significativos en el control del estrés: dimensión preocupación de los adultos mayores en estudio.

En la comparación de las medias en los momentos del estudio del nivel de estrés en la dimensión tensión en los adultos mayores en estudio, se halló un valor t de Student = $14,293$; y $p= 0,00$ observándose diferencias significativas, con dicho valor se pudo rechazar la hipótesis nula y se admite que la práctica del Tai Chi determina cambios significativos en el control del estrés: dimensión tensión de los adultos mayores en estudio

Al analizar el nivel de estrés, dimensión alegría, de los adultos mayores después de la práctica del Tai Chi, se estimó un error típico de la media de 0,336 puntos. Al aplicar la prueba t de Student para la comparación de medias del nivel de estrés durante los momentos del estudio, se observaron diferencias significativas [$t= 13,707$ $p= 0,00$], con lo que se rechazó la hipótesis nula, admitiendo que La práctica del Tai Chi determina cambios significativos en el control del estrés: dimensión alegría de los adultos mayores en estudio.

RECOMENDACIONES

A las autoridades de los servicios de enfermería del adulto mayor.

- Implementar la práctica del Tai Chi en los diversos servicios de enfermería.
- Practicar el Tai Chi, así como también los demás ejercicios existentes que nos permitan controlar el estrés

A los profesionales de enfermería que laboran en los programas del adulto mayor.

- Seguir con los estudios de este arte milenario chino, que por sus características tienen múltiples beneficios que queda por estudiar a los profesionales y alumnos de enfermería.
- Difundir los beneficios que tiene el Tai Chi.

Al equipo de salud que labora en los programas del adulto mayor.

- Fomentar la práctica del Tai Chi para controlar los niveles altos de estrés en todos los grupos etarios para lograr mantener una vida sana y saludable
- Seguir practicando el Tai Chi, debido a que tiene muchos beneficios a parte del control del estrés.

A la comunidad científica de Enfermería.

- Seguir estudiando que otros beneficios tiene la práctica del Tai Chi, y para que otras enfermedades es efectivo; para solucionar los problemas que aquejan a las poblaciones más vulnerables de nuestro país.

BIBLIOGRAFIA

1. López JyAM. coib.cat. [Online].; 2009 [cited 2017 febrero 14. Available from: http://www.e-debat.cat/coib/doc/referencias/200801104_ref_acreditacion-doc_maquetat_03112008_.pdf
2. OMS. Organización Mundial de la Salud. [Online].; 2005 [cited 2017 febrero 14. Available from: http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_EDM_TRM_2002.1_spa.pdf
3. Perdiguero E. researchgate. [Online].; 2004 [cited 2017 febrero 14. Available from: https://www.researchgate.net/publication/240381953_El_fenomeno_del_pluralismo_asistencial_una_realidad_por_investigar
4. Centro Nacional para la Medicina Complementaria y Alternativa. [Online].; 2013 [cited 2017 febrero 14. Available from: <https://nccam.nih.gov/sites/nccam.nih.gov/files/informaciongeneral.pdf>
5. Organización Mundial de la Salud Ginebra. Estrategia de la OMS sobre la medicina tradicional. [Online].; 2005 [cited 2017 febrero 14. Available from: http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_EDM_TRM_2002.1_spa.pdf
6. ESSALUD. Voletín de Medicina Complementaria. Vida y Salud Integral. 2012 Octubre; 3(3).
7. ESSALUD. ESSALUD. Informe de producción de Medicina Complementaria. [Online].; 2012 [cited 2017 febrero 15. Available from: <http://www.essalud.gob.pe/en-essalud-con-medicina-complementaria-se-disminuye-hasta-en-100-el-uso-de-antidepresivos/>
8. Thaes M. Tai Chi del Parque. [Online].; 2014 [cited 2017 febrero 20. Available from: <http://taichidelparque.blogspot.pe/2009/03/que-es-el-tai-chi-chuan-y-como-ayuda.html>
9. Velarde-Jurado E, Avila-Figueroa C. Evaluación de la calidad de vida. Salud Publica. 2002 julio-agosto; 44(4).
10. F. ZPD. HugerDomains.com. [Online].; 2013 [cited 2017 febrero 18. Available from: <http://saludenlavejez.blogspot.pe/2013/04/prevencion-del-estres-en-la-tercera-edad.html>
11. tesis.uson.mx. Estrés y consecuencias. [Online]. [cited 2017 marzo 15. Available from: <http://tesis.uson.mx/digital/tesis/docs/12015/Capitulo6.pdf>.
12. OMS. Organización Mundial de la Salud. [Online].; 2015 [cited 2017 marzo 15. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs404/es/>
13. CJ DFC. Portales Medicos. [Online]. [cited 2017 18 febrero. Available from: <http://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/grandes-sindromes-geriatricos/>
14. Viguera DV. Psicomundo.com. [Online].; 2013 [cited 2017 febrero 15. Available from: <http://www.psicomundo.com/tiempo/cvepe2/clase11.htm>.
15. DialNet. Salud y Calidad de Vida en las Personas Adultas Mayores. [Online].; 2013 [cited 2017 febrero 14. Available from: <file:///C:/Users/USER/Downloads/Dialnet-SaludYCalidadDeVidaEnLasPersonasMayores-743587.pdf>
16. EnciclopediaSalud.com. EnciclopediaSalud.com. [Online].; 2016 [cited 2017

- febrero 22. Available from:
<http://www.encyclopediasalud.com/definiciones/preocupacion>
17. SaludMedicinas.com. Salud Medicinas. [Online].; 2017 [cited 2017 febrero 24. Available from: <http://www.saludymedicinas.com.mx/centros-de-salud/salud-mental/temas-relacionados/tension-nerviosa.html>
 18. desQbre. desQbre-Psicología y Formación. [Online].; 2012 [cited 2017 febrero 24. Available from: <https://desqbre.wordpress.com/2012/09/21/que-es-la-alegria/>.
 19. Rojas CAA. YINGYANGPERÚ. [Online]. [cited 2017 FEBRERO 24. Available from: http://www.yinyangperu.com/taichi_beneficios_en_el_adulto_mayor.html
 20. FELDBERG C. Análisis de psicología. Análisis de psicología. 2016 Diciembre; 22(2).
 21. Hernández Zamora Z, Ehrenzweig Sánchez Y, Navarro Hernández AM. Factores psicológicos, demográficos y sociales asociados al estrés y a la Personalidad Resistente en adultos mayores. Instituto de Investigaciones Psicológicas de la Universidad Veracruzana- Xalapa. 2009 julio; 5(12).
 22. Acosta Navarro RY. cybertesis.unmsm.edu.pe. [Online].; 2011 [cited 2017 febrero 15. Available from: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/3151/1/Acosta_nr.pdf
 23. DAMASO MATA BC. essalud.gob.pe. [Online].; 2008 [cited 2017 febrero 14. Available from: http://www.essalud.gob.pe/biblioteca_central/pdfs/pract_tai_chi_sobre_calid_vida.pdf
 24. JEC. M. <http://sisbib.unmsm.edu.pe>. [Online].; 2007 [cited 2017 febrero 15. Available from: <http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVrevistas/anales/v68n3/pdf/a12v68n3.pdf>
 25. Pendiente de Migración. [Online].; 2013 [cited 2017 febrero 15. Available from: http://pendientedemigracion.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm
 26. test-estrés. Tests-stress.com. [Online].; 2015 [cited 2017 febrero 16. Available from: <http://www.test-stress.com/es/estres-y-ansiedad.php>
 27. Thesz M. Tai Chi del Parque. [Online].; 2007 [cited 2017 febrero 16. Available from: <http://taichidelparque.blogspot.pe/2007/05/sensaciones-durante-la-prctica-de-tai.html>
 28. Nieto M. El País. [Online].; 2015 [cited 2017 febrero 16. Available from: https://elpais.com/diario/1985/09/16/sociedad/495669611_850215.html
 29. dgt. <http://www.dgt.es>. [Online].; 2013 [cited 2017 febrero 15. Available from: <http://www.dgt.es/Galerias/seguridad-vial/unidad-de-victimas-de-accidentes-de-trafico/aspectos-psicologicos/stress-resumen.pdf>
 30. Alma Dell Smith. , Lyle H. Miller. American Psychological Association. [Online].; 2014 [cited 2017 febrero 15. Available from: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>
 31. Clemente A, Florencia Tartaglini M, DS. Redalyc.org. [Online].; 2015 [cited 2017 febrero 16. Available from: <http://www.redalyc.org/pdf/2819/281921800007.pdf>.
 32. Irwin MR. PMC-NCBI. [Online].; 2008 [cited 2017 Febrero 20. Available from:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2491506/>

33. Miranda OÁ. Beneficios de la práctica del Tai Chi Chuan para la salud. 2016..
34. Mg. DAMASO MATA BC. “PRACTICA 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 2008”. Tesis. HUANUCO: ESSALUD, Huanuco; 2008.
35. Carrillo Viguera J. La Vanguardia.com. [Online].; 2013 [cited 2017 febrero 16. Available from:
<https://www.google.com.pe/amp/www.lavanguardia.com/salud/20130717/54377866826/taichi-estres.html%3Ffacet%3Damp>
36. Zea Wellman C. Recuperación de autoestima, motivación y creatividad, de personas de la tercera edad que se encuentran internadas en el asilo “Santo Domingo”. Tesis Pregrado. Universidad de San Carlos de Guatemala; 2009.
37. MARCELO DONET AM, VALDERRAMA ROJAS G. PRÁCTICA DE TAI CHI. Tesis pre-grado. Trujillo: Universidad Privada Antenor Orrego; 2014.

ANEXOS



ANEXO 01

CONSENTIMIENTO INFORMADO



TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: “La práctica del Tai Chi en el control del estrés de adultos mayores usuarios del Hospital “Carlos Showing Ferrari”, Huánuco – 2017”

INSTRUCCIONES:

Sr. (a.):

Somos estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán y estamos realizando un estudio de investigación, cuyo propósito de este documento es entregarle toda la información necesaria para que Ud. pueda decidir libremente si desea participar en la investigación que se le ha explicado verbalmente, y que a continuación se describe en forma resumida:

Resumen del proyecto:

El presente proyecto de investigación acerca del “La práctica del Tai Chi en el control del estrés de adultos mayores usuarios del Hospital “Carlos Showing Ferrari” con la finalidad de que este estudio aporte a manejar los niveles de estrés en el adulto mayor y su afrontamiento de la mejor manera posible en función de favorecer la salud y el equilibrio emocional y mejorar su calidad de vida y disfrutar de un envejecimiento activo y saludable. Para esto necesito recolectar información a través de este cuestionario por lo que solicito su colaboración al responder algunas preguntas que les voy a hacer.

La información es confidencial y desde ya agradecemos su participación.

.....
FIRMA O HUELLA DIGITAL



ANEXO 02

ENCUESTA DE CARACTERISTICAS GENERALES DE LA MUESTRA



Fecha:...../...../.....

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: “La práctica del Tai Chi en el control del estrés de adultos mayores usuarios del Hospital “Carlos Showing Ferrari”, Huánuco – 2017”

INSTRUCCIONES: En este cuestionario se hacen preguntas acerca de los datos generales sobre usted marque solo una de las alternativas y rellene en los espacios los datos que se le sugieren.

1. Sexo

- Masculino
- Femenino

2. Fecha de nacimiento

...../...../.....

3. Estado civil

- Soltero(a)
- Casado(a)
- Otros

4. Trabaja

- Si
- No

5. Lugar de procedencia

.....

6. Grado de instrucción

- Sin nivel académico
- Primaria
- Secundaria
- Superior

7. Vive con

- Esposo(a)
- Conviviente
- Hijos
- Nietos
- Otros familiares



ANEXO 03
CUESTIONARIO DE MEDICIÓN DEL ESTRÉS DE
ADULTOS MAYORES



Fecha:..../...../....

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: “La práctica del Tai Chi en el control del estrés de adultos mayores usuarios del Hospital “Carlos Showing Ferrari”, Huánuco – 2017”

INSTRUCCIONES

Señor(a) a continuación le presentamos un cuestionario en donde se le hacen preguntas de cómo reaccionamos frente a situaciones de preocupación, tensión y alegría. Es decir el grado de estrés que nos ocasionan estas situaciones mencionadas. Marque solo una de las alternativas que le planteamos en el cuestionario.

Para sus respuestas sírvase considerar la siguiente escala:

1	2	3	4
Casi nunca	A veces	A menudo	Casi siempre

N°	PREGUNTAS	1	2	3	4
ESCALA 1 (PREOCUPACIÓN)					
1	Teme por el futuro				
2	Usted tiene muchas preocupaciones				
3	Sus problemas parecen estar Acumulados				
4	Se siente solo o aislado				
5	Tiene miedo de que no consiga alcanzar sus metas				
ESCALA 2 (TENSION)					
6	Usted se siente en situaciones de Conflicto				
7	Usted está bajo la presión de otras Personas				
8	Se siente desanimado				
9	Usted se siente criticado o juzgado				
10	Se siente frustrado				

	PREGUNTAS	1	2	3	4
11	Te sientes que estás haciendo las cosas porque no tienes ,que porque quieres				
12	Usted se siente cargado con la responsabilidad				
13	Usted tiene demasiadas decisiones para hacer				
14	Se siente cansado				
15	Usted se siente tenso				
16	Se siente descansado				
17	Te sientes mentalmente exhausto				
18	Usted tiene problemas para relajarse				
19	Se siente intranquilo				
ESCALA 3 (ALEGRÍA)					
20	Usted está irritable o de mal humor				
21	Está disconforme con las cosas que hace*				
22	Usted no disfruta de las cosas que hace				
23	Usted está triste				
24	Usted se siente sin energía				
25	Usted se siente inseguro y desprotegido				

Estrés	Nivel Bajo	30 – 66
	Nivel Medio	67 – 78
	Nivel Alto	79 - 100

ANEXO 04

Protocolo de la aplicación del Tai Chi

Presentación:

Tai Chi Chuan es una práctica cada vez más popular, actualmente se pueden encontrar en muchos parques, centros de salud, gimnasios, etc. Se puede considerar como una forma de gimnasia china, que ha sido descrito por la comunidad científica como capaz de aumentar en la aptitud ganancias de edad avanzada, fuerza, equilibrio mejorado, reducir el riesgo de caídas y problemas asociados a la salud mental.

Justificación:

Desde hace aproximadamente unos 30 años, existe un gran auge en el campo de las artes marciales procedentes de oriente ya sea desde el punto de vista de su aparición como nuevos deportes o por los beneficios que pueden aportar. Esto se ha visto traducido por un aumento en los practicantes de estas artes marciales así como en el interés social debido más, en este caso, por los beneficios que se les otorga.

De este modo, decidimos aplicar la práctica del Tai Chi para disminuir los niveles de estrés que presentan los usuarios adultos mayores del Hospital "Carlo Showing Ferrari".

Objetivo:

Este estudio tiene como objetivo desarrollar y comprobar si la práctica del Tai Chi ayuda a disminuir los niveles de estrés de las personas adultas mayores usuarios del Hospital "Carlos Showing Ferrari".

Protocolo de intervención de Tai Chi para personas mayores

Detalle del protocolo de intervención del Tai Chi

A. Las clases regulares

La práctica regular de TCC se describe a continuación está basado en la metodología de TCC para ancianos propuesto por Pereira y Safons (2003) y tiene la siguiente estructura:

A.1. Calefacción (15 min.)

La calefacción en el Tai Chi Chuan consiste en ejercicios de estiramiento integrados con ejercicios de respiración y la conciencia corporal. Estas técnicas se agrupan bajo el nombre genérico de Chi Kung y la mayoría de los tradicionales: Zhan Zhuang, el Baduanjin la Yijinjing la Wuqinxi y Kung de Lian. Pero aparte de estos, hay un montón de movimientos de Chi Kung que se

refieren a las fuerzas de la naturaleza, los movimientos de los animales, los movimientos obreros, movimientos de artes marciales, etc.

A.2. Formación (20 min.)

Esta es la parte principal de la práctica y consiste en una serie de ejercicios y coreografía realizada de forma individual o en grupos, con o sin el uso de implementos (BAT, la espada, ventilador, etc.). La coreografía de Tai Chi (Tai Chi Kung) pueden ser creadas a partir de 8 posiciones básicas hasta unos pocos cientos encadenados y relacionados con los movimientos significados cognitivos y afectivos.

A.3. Relajación (15 min.)

La vuelta a la calma al final de la práctica, consiste en ejercicios de relajación mental y muscular asociados con la meditación y masaje. Las técnicas más utilizadas son llamados Nei Kung, Tao Yin, Tui-na, Bagua Quan, Tai Chi Ching caligrafía y el Tai Chi.

Al menos 5 minutos de calma posterior fase también se deben utilizar para la introducción de elementos teóricos complementarios a la práctica (de naturaleza fisiológica, filosóficas, sociales, culturales, históricos, etc.) que la educación física brasileña son llamados temas transversales, importante para el estudiante más amplia y crítica.

TABLA RESUMEN DE LAS TÉCNICAS

sección	Duración	contenido
calefacción	15 min.	auto -Masaje + Chi Kung Zhan Zhuang - "Stand Up como un árbol" y otros, Baduanjin - "Chi Kung brocado Ocho Pliegues," el Yijinjing - (Serie china tradicional, occidental estiramiento) "El estiramiento y flexibilidad" y Lian Kung - "18 movimientos terapéutica".
formación específico	20 min.	TCC coreografía de 24 movimientos y la doble "Tuishou". - Sobre la base de entrenamiento de ejercicios relacionados con los movimientos que hay que aprender: movimientos de las manos, los movimientos del brazo, movimientos de las piernas, los cambios hacia delante, de lado, de nuevo, en diagonal; - Tren de ejercicios específicos coreografía en todas las direcciones, ayudando con imágenes, leyendas, historias que ayudan a la memorización y estimular la meditación en movimiento; - Capacitar a la coreografía, la adición de un nuevo movimiento de todas las clases, estimular la

		<p>búsqueda para el estado de meditación en movimiento;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los ejercicios de formación en pares (tuishou), creandouna situación de "juego imaginativo" en el que la interacción entre los profesionales y los guiará a realizar en la práctica la alternancia de Yin y Yang, tanto dentro, como en las relaciones con los demás y el medio ambiente; - Realizar una coreografía completa de los 24 movimientos.
relajación	10 min.	<p>Nei Kung - "circulación de la energía" (masaje de meridianos, masaje 8 vasos maravillosos o meridianos adicionales), Tao Yin - "sentarse en las tranquilas" (varias meditaciones, meditación de los centros de energía, de poca circulación, de gran circulación, etc.) , Tui-Na - "masaje" (varios masajes). También puede utilizar el calentamiento de Chi Kung y las técnicas más suaves.</p>
cierre	5 min.	<p>Cruz Tema: Un tema a día, tratando de mantener una secuencia lógica dentro de las directrices del plan de estudios recomendados por la LDB / del PCN (MEC) para la educación física: la educación sanitaria, la educación para la paz, la educación para la autonomía, la educación para la ciudadanía , educación para la ecología dentro de los rigores de la pedagogía (educación crítica, libertaria, la solidaridad, constructivista y social-interaccional), la ciencia (fisiología, psicología, historia, geografía, sociología, nutrición, educación física, la medicina, etc.) y la filosofía (la ética, la estética, la política, la hermenéutica, la lógica, el existencialismo). Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - la historia del Tai Chi Chuan; - filosofía de Tai Chi Chuan (Tao, Yin / Yang, Tai Chi, 8 elementos, cinco movimientos, leyendas, etc.) - Proverbio o juicio de la filosofía taoísta (Tao Te Ching, el I Ching, etc.)

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS
<p>¿La práctica del Tai Chi tiene efecto en el control del estrés de adultos mayores usuarios del “Hospital Carlos Showing Ferrari”, Huánuco, en el 2017?</p>	<p>Demostrar el efecto de la práctica del Tai Chi en el control del estrés de adultos mayores usuarios del “Hospital Carlos Showing Ferrari”, Huánuco, en el 2017.</p>	<p>Hi= La práctica del Tai Chi determina cambios significativos en el control del estrés de los adultos mayores usuarios del “Hospital Carlos Showing Ferrari”, de Huánuco. Ho= La práctica del Tai Chi no determina cambios significativos en el control del estrés de los adultos mayores usuarios del “Hospital Carlos Showing Ferrari”, de Huánuco.</p>
<p>Preguntas específicas ¿Existen diferencias entre el pre y post aplicación del Tai Chi en el control del estrés: dimensión preocupación de los adultos mayores en estudio? ¿Existen contrastes entre el pre y post aplicación del Tai Chi en el control del estrés: dimensión tensión de los adultos mayores en estudio? ¿Existen discrepancias entre el pre y post aplicación del Tai Chi en el control del estrés: dimensión alegría de los adultos mayores en estudio?</p>	<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS Medir el nivel de estrés según dimensiones que presentan los adultos mayores antes de iniciar la práctica del Tai Chi y después del mismo. Aplicar la práctica del Tai Chi a los adultos mayores Comparar entre el pre y post aplicación del Tai Chi los cambios significativos en el control del estrés: dimensión preocupación de los adultos mayores en estudio. Confrontar entre el pre y post aplicación del Tai Chi los cambios significativos en el control del estrés: dimensión tensión de los adultos mayores en estudio. Comprobar entre el pre y post aplicación del Tai Chi los cambios significativos en el control del estrés: dimensión alegría de los adultos mayores en estudio.</p>	<p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS Hi₁= La práctica del Tai Chi determina cambios significativos en el control del estrés: dimensión preocupación de los adultos mayores en estudio. Ho₁= La práctica del Tai Chi no determina cambios significativos en el control del estrés: dimensión preocupación de los adultos mayores en estudio. Hi₂= La práctica del Tai Chi determina cambios significativos en el control del estrés: dimensión tensión de los adultos mayores en estudio. Ho₂= La práctica del Tai Chi no determina cambios significativos en el control del estrés: dimensión tensión de los adultos mayores en estudio. Hi₃= La práctica del Tai Chi determina cambios significativos en el control del estrés: dimensión alegría de los adultos mayores en estudio. Ho₃= La práctica del Tai Chi no determina cambios significativos en el control del estrés: dimensión alegría de los adultos mayores en estudio.</p>

VARIABLES E INDICADORES	MUESTRA	DISEÑO	TECNICA	INSTRUMENTO
VARIABLE INDEPENDIE Control del estrés de adultos mayores.	POBLACIÓN: 89 Adultos mayores que asisten al PAMs del hospital Carlos ShowingFerrary. MUESTRA: 20 Adultos mayores que asisten al PAMs del hospital Carlos ShowingFerrary.	NIVEL DE INVESTIGACIÓN: Explicativo TIPO DE INVESTIGACIÓN: Según el tiempo de estudio, es prospectiva Según participación del investigador, es experimental Según la cantidad de medición de las variables, es longitudinal. Según la cantidad tipo de variables a estudiar, es analítico DISEÑO: Explicativo. $NE1 = O1 \quad M1 \times O2 \quad M2$ NE1 = muestra experimental O1 = Observación de inicio (Antes del Tai Chi) M1 = Medición del Nivel de estrés X = aplicación del estímulo O2 = Observación (después Tai Chi) M2 = Medición del nivel de estrés después de la práctica del Tai Chi	Encuesta. La Escala del estrés en adultos mayores	Cuestionario de datos generales. Cuestionario del taichi Guía de escala del estrés.
VARIABLE DEPENDIENTE: La práctica del Tai Chi				
VARIABLE DE CONTROL Estado de salud del adulto mayor				

