

**Original****Recibido:** 09/01/2022 | **Aceptado:** 08/04/2022**Adultos mayores y tai chi: bienestar subjetivo percibido en favor de la calidad de vida**  
**Older adults and tai chi: perceived subjective welfare in favor of quality of life**Leslia Coello Benet. EPEF. [[leslia890818@gmail.com](mailto:leslia890818@gmail.com)]   
Cienfuegos. Cuba.María Caridad Bestard González. [[mbestard@ucf.edu.cu](mailto:mbestard@ucf.edu.cu)]   
Universidad “Carlos Rafael Rodríguez”, Cienfuegos. Cuba.Juan Eligio López García. [[jelopez@ucf.edu.cu](mailto:jelopez@ucf.edu.cu)]   
Universidad “Carlos Rafael Rodríguez”, Cienfuegos. Cuba.**Resumen:**

Se presenta un resultado de investigación que resume el estudio con tres grupos de adultos mayores practicantes de Tai Chi de tres municipios de la provincia de Cienfuegos, para profundizar en la búsqueda de acciones de beneficio a la calidad de vida del adulto mayor desde la práctica de actividad física adecuada a sus posibilidades y nivel de satisfacción. Con el estudio se tributa a la estrategia de deporte para todos, desde la labor de los profesionales de Cultura Física con los adultos mayores en los combinados deportivos, en el área de la Cultura Física Terapéutica y profiláctica. Se vincula al Programa Nacional de Atención Integral al Adulto Mayor, en el subprograma: Atención comunitaria. Se realiza un estudio cualitativo descriptivo observacional, de carácter socio psicológico, encaminado a conocer la percepción que tienen los adultos mayores practicantes respecto al disfrute por la práctica de Tai Chi. Para obtener información sobre el bienestar subjetivo de los adultos mayores durante la práctica de Tai Chi se aplicaron observaciones estructuradas, una entrevista estructurada y una encuesta. También dos escalas valorativas: Physical Activity Enjoyment Scale (PACES), y Escala de disfrute por la práctica percibida. Estos resultados favorecen la comprensión de que los adultos mayores pueden encontrar disfrute en su práctica,



porque aprenden a ser más independientes, socializar entre ellos, y utilizar estas prácticas como una forma de afrontar sus enfermedades crónicas no transmisibles.

**Palabras clave:** adultos mayores, tai chi; bienestar subjetivo; calidad de vida.

**Abstract:**

A research result is presented that summarizes the study with three groups of older adults who practice Tai Chi from three municipalities in the province of Cienfuegos, to deepen the search for actions that benefit the quality of life of the elderly from the practice of physical activity appropriate to their possibilities and level of satisfaction. The study contributes to the Sports Strategy for all, from the work of Physical Culture professionals with the elderly in Sports Combinations, in the area of therapeutic and prophylactic physical culture. It is linked to the National Program for Comprehensive Care for the Elderly, in the subprogram: Community Care. A qualitative descriptive observational study of a socio-psychological nature is carried out, aimed at knowing the perception that practicing older adults have regarding the enjoyment of the practice of Tai Chi. Structured observations, a structured interview and a survey were applied to obtain information on the subjective well-being of the elderly during the practice of Tai Chi. Also two rating scales: Physical Activity Enjoyment Scale (PACES), and Scale of enjoyment from perceived practice. These results favor the understanding that older adults can find enjoyment in their practice, because they learn to be more independent, socialize with each other, and use these practices as a way of coping with their chronic non-communicable diseases.

**Keywords:** older adults, tai chi; subjective well-being; quality of life.

**Introducción**

El aumento creciente de la longevidad es uno de los rasgos más característicos de la sociedad del Siglo XXI. “Es un desafío que exige cada vez más, atender la mayor cantidad de



problemas asociados al envejecimiento, sobre todo por lo que significa un derecho humano” (Domínguez, 2016, p. 151). Un importante problema asociado al envejecimiento es la búsqueda de soluciones para mantener e incrementar la calidad de vida de este grupo etareo.

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

(Zerquera y Hernández 2019 P. 458) reconocen que “aún cuando la provincia de Cienfuegos no sea la más envejecida del país, sus municipios poseen índices de envejecimiento superiores al 16,9 % de personas mayores de 60 años, alcanzando en algunos, como Lajas y Cruces, un 20 %”..

La comunicación contiene un resultado de investigación que resume una etapa de estudio con tres grupos de adultos mayores practicantes de Tai Chi, de tres municipios de la provincia de Cienfuegos. La pretensión es profundizar más en la búsqueda de acciones de beneficio a la calidad de vida del adulto mayor desde la práctica de actividad física adecuada a sus posibilidades y nivel de satisfacción. Para ello se incursiona en procesos de construcciones de significados, percepciones, perspectivas, y otros referentes subjetivos del adulto mayor en relación con el envejecimiento, sus consecuencias, necesidades para su atención y, sobre todo, en cómo asumirlo para el desarrollo futuro del país. De esta manera se pueden planificar diversas proyecciones futuras sobre las formas de atender a las necesidades de este grupo etareo, incluida la preparación más profunda en este sentido de los profesionales de la Cultura Física que atienden a los adultos mayores en los combinados deportivos en cada municipio.



La comunicación tributa a la estrategia de deporte para todos, desde la labor de los profesionales de Cultura Física con los adultos mayores en los Combinados deportivos, en el área de la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica.

Se vincula al Programa Nacional de Atención integral al adulto mayor, en el subprograma: Atención comunitaria, programa que es apoyado por el INDER, sector que se nutre de los licenciados en Cultura Física que se forman en las Facultades de Cultura Física de las universidades cubanas.

Específicamente en este caso, se alude al trabajo que con los adultos mayores realizan los profesores graduados de Cultura Física que trabajan en los Combinados deportivos, estas son instituciones que forman parte del sistema deportivo cubano y a la vez, constituyen eslabón de base de la práctica laboral de los estudiantes universitarios de Cultura Física. Los combinados deportivos se encuentran ubicados en cada municipio y provincia. Entre otras tareas atienden la recreación y la práctica de actividades físicas y deportivas en los Consejos Populares, de ahí que muchos grupos de adultos mayores establecidos en Casas de abuelos, o sencillamente grupos de abuelos, se benefician de la labor de estos profesionales.

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



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

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

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

Estos profesionales pueden contribuir con su labor al incremento de la calidad de vida de los adultos mayores si durante la práctica de actividades físicas, adecuadas a sus posibilidades, gustos y preferencias, les hacen comprender que pueden encontrar disfrute en su práctica porque aprenden a ser más independientes, socializan entre ellos, y utilizan estas prácticas como una forma de afrontar sus enfermedades crónicas no transmisibles.

### **Materiales y métodos:**

El universo estuvo constituido por el total de adultos mayores de cada municipio estudiado, los adultos mayores seleccionados proceden de círculos de abuelos que practican Tai Chi bajo las



orientaciones de un profesor de Cultura Física de combinado deportivo, en los municipios de Cruces, Palmira y Cienfuegos, (10 adultos mayores en cada caso).

La muestra fue no probabilística o dirigida. Se seleccionaron los sujetos comprendidos entre las edades de 60 y hasta 90 años y teniendo en cuenta criterios de inclusión y exclusión. Entre los criterios de inclusión se tuvo en cuenta la voluntariedad para participar, que fueran capaces de caminar solos o con ayuda de bastón o caminador y con capacidad cognitiva suficiente para entender los ejercicios y socializar. Se excluyeron del estudio personas con enfermedades psiquiátricas que no permitan la interacción grupal, encamadas y si presentaban contraindicaciones médicas para realizar ejercicio físico.

- Municipio Cruces: municipio considerado como el más envejecido de Cuba, el grupo de adultos mayores de 60 y más años de edad asciende al total de 6777. De ellos 3195 son hombres y 3582 mujeres. (ONEI, 2018 – 2019). En el municipio existen tres Casas de abuelos, repartidas en Potrerillo, Martha Abreus y Cruces (cabecera municipal). De esta última se toma una muestra de 10 adultos mayores, de uno de los tres grupos. El profesor de Cultura Física Osvaldo Águila Becerra, que los atiende, pertenece al Combinado deportivo N° 1, Omar Gastón y ha participado del Diplomado que sobre Iniciación al Tai Chi desarrolló el profesor Dr. C. Juan Eligio López García en el año 2012.

- Municipio Palmira: Según la ONEI (año 2018 – informe 2019), el grupo etareo de adultos mayores en Palmira alcanza la cifra total de 32 779, de ellos hombres 16 679 y mujeres 16 100. Con un índice de envejecimiento en este municipio del 20,1%. Cuenta con 4 Casas de abuelos: Palmira, Camarones, Espartaco y Elpidio Gómez. La que fue objeto de estudio en este municipio fue la de Palmira. El profesor de Cultura Física que atiende a estos adultos mayores



se llama Lázaro Pablo Linares Herrera, pertenece al Combinado deportivo N° 1 “Emilio Leal Rivero”.

- Municipio Cienfuegos: La población de la provincia asciende a 404,228 habitantes. En el municipio de Cienfuegos, de una población total de 177 617 habitantes (ONEI 2018 – 2019), de ellos la población mayor de 60 años se expresa en un total de 70 866 personas de ellos 34 457 hombres y 36 409 mujeres. Se toma el Círculo de abuelos perteneciente al Policlínico del área III, conocido por la Cruz Roja. El profesor de Cultura Física que atiende a estos adultos mayores se llama Frank Andrés Bastida Garrido, pertenece al Combinado deportivo N° 2.

Se realiza un estudio cualitativo descriptivo observacional, de carácter socio psicológico, para profundizar en la búsqueda de acciones de beneficio a la calidad de vida del adulto mayor con la práctica de actividad física adecuada a sus posibilidades y nivel de satisfacción encaminado a conocer la percepción que tienen los adultos mayores practicantes respecto al disfrute por la práctica de Tai Chi, a través de la pregunta de investigación: ¿Cuál es el bienestar subjetivo percibido por los adultos mayores con la práctica del Tai Chi en los Combinados deportivos, que contribuye al incremento de su calidad de vida?

Se aplicaron Observaciones estructuradas, (al profesor de Cultura Física y a las prácticas de Tai Chi), una encuesta (reunió datos sobre las variables de edad, sexo, hábitos tóxicos, realización o no de ejercicios físicos, padecimiento de enfermedades crónicas no transmisibles) y una entrevista estructurada (esta última para el profesor de Cultura física y a fin de profundizar en algunos casos los datos de la encuesta).



Fueron identificadas y aplicadas dos escalas valorativas: una, para la satisfacción experimentada por la práctica durante el ejercicio físico Physical Activity Enjoyment Scale (PACES), Fuentes al. (2017).

y otra para el disfrute por la práctica percibida: Escala de disfrute por la práctica percibida - Escala de Disfrute como dimensión de motivación de logro Arias y Yuste (2013).

### **Análisis y discusión de los resultados**

Los criterios de selección de las escalas identificadas, estuvieron en función de no complicar la comprensión de los adultos mayores y que sus respuestas subjetivas no contuvieran frases de tipo negativa, no fueran relativas al desánimo, la depresión, la tristeza y que no aludieran a competencia: no frases de ganadores ni perdedores.

Por la misma razón y a los efectos de la aplicación con los adultos mayores el título de la escala Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) se sustituyó por valoración de la satisfacción experimentada por la práctica durante el ejercicio físico. Consta de 16 ítems y solo se le cambió la frase inicial: Cuando estoy activo, por la de cuando practico Tai Chi. A continuación, se muestra la escala utilizada con las adaptaciones mencionadas.

**Tabla No1.**

Cuando practico Tai Chi	totalmente en desacuerdo	algo en desacuerdo	neutro	algo de acuerdo	totalmente de acuerdo
1. Disfruto	①	②	③	④	⑤
2. Me aburro	①	②	③	④	⑤



3. No me gusta	1	2	3	4	5
4. Lo encuentro agradable	1	2	3	4	5
5. De ninguna manera es divertido	1	2	3	4	5
6. Me da energía	1	2	3	4	5
7. Me deprime	1	2	3	4	5
8. Es muy agradable	1	2	3	4	5
9. Mi cuerpo se siente bien	1	2	3	4	5
10. Obtengo algo extra	1	2	3	4	5
11. Es muy excitante	1	2	3	4	5
12. Me frustra	1	2	3	4	5
13. De ninguna manera es interesante	1	2	3	4	5
14. Me proporciona fuertes sentimientos	1	2	3	4	5
15. Me siento bien	1	2	3	4	5
16. Pienso que debería estar haciendo otra cosa	1	2	3	4	5

Escala Physical Activity Enjoyment Scale (PACES)

En cuanto a la Escala de Disfrute como dimensión de motivación de logro, la adaptación realizada consistió en suprimir aquellos ítems que contenían frases de respuestas competitivas, y en



algunos finales de frases donde se escribía Baloncesto, se sustituyó por Tai Chi. De 9 ítems con que consta la escala revisada, para los intereses del estudio se tomaron 5. Todo lo que se presenta en la tabla que sigue.

**Tabla No.2**

Aspectos a medir	Si	No	A veces
1. Disfruto mucho practicando Tai Chi			
2. Practicar Tai Chi es divertido			
3. Considero el Tai Chi muy interesante			
4. Mientras practico Tai Chi disfruto mucho			
5. Cuando practico Tai Chi no consigo mantener la atención.			

**Escala de Disfrute como dimensión de motivación de logro**

Finalmente, y de mucho valor para el resultado del estudio se tomaron notas de campo con expresiones de los adultos mayores sobre su estado de satisfacción por la práctica.

La edad que predomina en el total de los tres grupos de adultos mayores estudiados se ubica en el rango de 60 a 70 años con un total de 14, prácticamente el 50 % del total, aunque hay 3 adultos mayores entre 70 – 75 años, 3 adultos mayores entre 75 – 80 años, y 2 adultos mayores entre los 80 - 85 años. Predomina el sexo femenino, solo 3 del sexo masculino. Uno de los tres grupos es del sexo femenino en su totalidad.

Los hábitos tóxicos que prevalecen en los tres grupos se refieren al consumo de café, no fuman ni beben alcohol. Las enfermedades crónicas no transmisibles que más presente están son en primer lugar la diabetes, luego la hipertensión arterial, algunos padecimientos de artrosis y de asma bronquial.



Dado que pertenecen a un grupo de practicantes de Tai chi, la mayoría declara que practica esta actividad física al menos 5 veces a la semana, unas con el profesor y otras por ellos mismos en la casa. El 90% del total, casi no utiliza los servicios médicos y consumen pocos fármacos.

Respecto a la aplicación de la escala Physical Activity Enjoyment Scale (PACES), para conocer la valoración de la satisfacción experimentada por la práctica durante el ejercicio físico, lo que primero reconocieron la totalidad de los adultos mayores fue que nadie les había preguntado antes de esta manera sobre el estado de satisfacción por esta práctica. Sólo algunas veces les preguntaban respecto a ¿Cómo se sentían al practicarlo? Sus respuestas fueron bastante positivas. El 100% disfruta con la práctica de Tai Chi, al 80% no les aburre. En sus respuestas el 100% demuestra su comprensión de que esta no es una práctica para ir a divertirse, sino que hay que estar concentrados en lo que se hace. No obstante, todos concuerdan en que les causa alegría practicar Tai Chi y que para nada les provoca estados depresivos, el 100% lo considera muy agradable, que les hace sentirse bien y están algo de acuerdo en que al practicar reciben algo extra. Todos manifiestan sentirse bien con su práctica y no desearían en ese momento hacer otra cosa que no fuera la práctica de Tai Chi. Al 100% les gusta y les interesa esta práctica de actividad física y al 80% les causa fuertes sentimientos.

Con relación a la aplicación de la escala de disfrute por la práctica de Tai Chi, fueron muy atinados en sus respuestas porque al menos la primera pregunta podía prestar confusión en su comprensión, puesto que planteaba si el Tai Chi era divertido. El 100% de los practicantes reconoce que esta práctica no es divertida, consideran que es una forma de enfrentar su vida actual, una forma de encontrar beneficios, algo que no es para jugar.



Esta respuesta se contrasta con la consideración de interesante y de estoy atento (todas el 100% de aceptación); más que divertido, el Tai Chi lo identifican con algo que disfrutan y les hace sentirse más capaces, les hace sentirse bien y cuando practican logran mantener la atención a su profesor. La comprensión del disfrute en este caso evidencia participación, compromiso, mejora.

Las observaciones al desarrollo de las clases de práctica del Tai chi por parte de los profesores y las entrevistas a ellos realizadas, permiten saber que los 3 profesores tienen una formación principalmente en la práctica de la modalidad de Liang Gong She Ba Fa, que es la orientada por el sistema de salud cubano para los Policlínicos, las áreas Terapéuticas o Profilácticas de Cultura Física. Son ejercicios preventivos que abarcan todas las zonas del cuerpo y que se realizan con patrones precisos, respetando la estructura anatómica corporal.

Los movimientos se suceden de forma continua y sin esfuerzo, y aunque en apariencia es un trabajo suave que no busca el agotamiento, en realidad se trata de una movilización intensa y profunda que, tras ejecutar toda la serie de ejercicios, produce la sensación de haber realizado un moderado estiramiento de todo el cuerpo. Dos de los profesores han cursado el Diplomado sobre diversas modalidades de Tai Chi, ofrecido desde la facultad de Ciencias de la Cultura física de la Universidad de Cienfuegos, por López García (2010 – 2011).

Con relación a la actividad del profesor, se resume que: El profesor delimita el espacio en la parte donde va a impartir las clases. Unas veces forman hileras y otras veces se ubican en forma de herradura y el profesor se coloca de frente a los practicantes. Les pregunta por su estado de ánimo, les recuerda las secuencias de cada ejercicio y se las ejemplifica, los estimula cuando lo realizan bien y les corrige con respeto cuando algo no es correcto. En todas las clases utiliza el audio, la música que utiliza es la música china del Tai chi y el estado ambiental para la realización de la



actividad física es adecuado: al aire libre, con sombra, los espacios suelen ser parques, parqueos entre edificios, incluso la parte de jardín de una institución.

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

Durante el desarrollo de los ejercicios, algunos pierden el ritmo, a veces se detienen, y tratan de ponerse al ritmo de los demás. Se les ve que se preocupan porque unos van a un tiempo y otros no. Con todo y eso ninguno abandona su lugar. Al concluir la clase: el estado de ánimo de los practicantes ha crecido, se les ve animosos, mucho más que al principio, dicen jaranas entre ellos. Expresan que se sienten mucho mejor y se sienten con más disposición para salir de allí a emprender otras actividades.

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

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

- “Mis dolores en las articulaciones ya son menos. He sentido como que me “estiro” y me duelen menos los brazos y las piernas, y eso me hace sentir con mejor estado de ánimo”.



- “Cuando termino de hacer los ejercicios de Tai Chi, siento que puedo hacer más cosas en mi casa. Tengo más ánimos y seguridad para hacer las tareas de la casa”.

- “Yo me siento con los ejercicios de Tai Chi (TC) divina, diría que demasiado bien, he mejorado mis problemas óseos y artrosis, desde entonces casi nunca visito al médico. Quisiera que el tiempo para realizar estos ejercicios fuera un poco más largo” - “Desde que practico Tai Chi me siento satisfecho conmigo mismo, ya que mediante estos ejercicios he logrado mejorar mi estado de ánimo y con él, mi problema de hipertensión arterial. Quiero agradecerle al profe por todo mi avance y con respecto a los ejercicios me gustaría que tuvieran un poquito más de repeticiones”.

- “Yo si tengo que agradecer muchísimo a los ejercicios del Tai Chi (TC), pues antes no podía salir de mi casa debido al asma bronquial que solo al caminar ya estaba fatigada hasta que comencé la práctica y fui mejorando mi condición de vida. Ahora me siento feliz porque puedo salir a todas partes”.

- “Estoy bien cada vez que realizo la actividad (TC) ya que me ha beneficiado en la mejora de la diabetes y artrosis en general en la calidad de vida y sobre todo con mi estado de ánimo”.

Las expresiones aportadas por los adultos mayores respecto a su estado de satisfacción por la práctica de Tai Chi dejan apreciar que existe un bienestar percibido respecto a beneficios para su salud, para su calidad de vida. Cuando las personas informan, sobre sus estados de satisfacción por la práctica de actividad física, exponen construcciones significativas que expresan aquello que les es más necesario, propio. Sus palabras son construcciones fruto de la percepción individual, construyen diversas expresiones de lo que pueden ser sus necesidades e interpretaciones de la realidad que viven. “Esta realidad se encuentra dentro de los significados que un grupo humano



construye y la forma de acceder a ella es la interacción subjetiva entre dichos actores sociales”  
(Ramos, 2015, pág. 10).

Ya no es un secreto de que, desde los albores del siglo XXI, los adultos mayores, comienzan a vislumbrar en la práctica de deportes una forma de obtención de salud, como recurso de calidad de vida, en su tránsito hacia un envejecimiento activo para alcanzar una longevidad satisfactoria. Una de las prácticas de actividades físicas de mayor preferencia actualmente en Cuba por los adultos mayores es el Tai Chi.

En Cuba, muchos son los comentarios orales de satisfacción emitidos por los adultos mayores al realizar la práctica de actividad física con el Tai Chi. Pero en realidad, estos comentarios orales de satisfacción por la práctica, no han sido recogidos y estudiados en profundidad, desde la investigación científica. Es una tarea para nuevas investigaciones conocer por esta vía el bienestar percibido por los adultos mayores porque constituye una forma de expresión de sus sentimientos y participar con mayor entusiasmo.

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

P.404



## **Conclusiones**

1. Puede apreciarse un bienestar subjetivo que incrementa la calidad de vida de estos practicantes de Tai Chi. Ellos comprenden que así sus enfermedades crónicas son mejor llevadas en su vida, perciben una salud mejorada, aunque sus enfermedades crónicas sigan ahí presentes.
2. Se distingue que, gracias a la práctica de Tai Chi, obtienen satisfacción, disfrute, y una percepción de mejora en la salud, más energías, mejor estado de ánimo, todo lo que contribuye al incremento de su satisfacción por la vida, la mejora de su calidad de vida. Es una alternativa segura de enfrentar con satisfacción su envejecimiento.
3. Aunque los profesores de Cultura física que practican Tai Chi a los adultos mayores están en su mayoría preparados, aun no se aprovecha la realización de estas actividades físicas para enseñar a los practicantes a percibir disfrute y mayor satisfacción por su práctica.

## **Referencias bibliográficas**

Arias Estero, J I.; Alonso JI y Yuste, JL (2013). Propiedades psicométricas y resultados de la aplicación de una escala de Disfrute y competencia percibida en Baloncesto de iniciación. *Universitas Psychologica*, 12 (3), 945 - 956.

Bestard G. MC, López G.JE, Medina JA., López B. Y. (2018). Tai Chi Chuan: Opción de práctica de actividad física para el envejecimiento activo. Propuesta investigativa. *II Congreso Hispano - cubano en Ciencias de la Salud. Tomo 4, Folio 18, (6) pp. 1-10.* Cienfuegos: Universidad de Granada y Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos.



Domínguez (2016) Desafíos sociales del envejecimiento: reflexión desde el derecho al desarrollo. *Revista CES Psicología*, 9, (1), pp.150 - 165.

Fuentesal. (2017). Motivación, ansiedad y auto concepto en un Programa de turismo activo en edades comprendidas entre 9 y 12 años. [Tesis doctoral. Universidad de Huelva. España] Repositorio de la Universidad de Huelva.

López García, JE. (2011 - 2012). Proyecto de Superación en Tai Chi Chuan a profesores de Cultura física en combinados deportivos de la provincia de Cienfuegos. Cienfuegos: [Proyecto de Superación: Diplomado. Facultad de Cultura Física, Universidad de Cienfuegos].

Ramos, C. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Av. psicosocial*. 23 (1) Enero - julio, 9 -17.

Oficina Nacional Estadística Información, (ONEI) República de Cuba. marzo del 2018.

OPS. (2004) Políticas saludables para adultos mayores en los municipios. Lima, Perú: Ministerio de la mujer y desarrollo social. Red de municipios y comunidades saludables.

Rodríguez Cabrera, A., Collazo., Álvarez., Calero., Castañeda., Gálvez. (2015). Necesidades de atención en salud percibidas por adultos mayores cubanos. *Revista cubana de salud pública*. 41 (3), 401 - 412.

Zerquera-Rodríguez J, Hernández-Malpica S. Envejecimiento de la población desde una perspectiva demográfica en los próximos 13 años. Provincia de Cienfuegos. Medisur



[revista en Internet]. 2019 [citado 2021 Abr 18]; 17(3):[aprox. 6 p.]. Disponible en:

<http://www.medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/4351>

