

Salud & Ciencias Médicas



Uleam

UNIVERSIDAD LAICA
ELOY ALFARO DE MANABÍ

ECUADOR - MANABÍ - VOLUMEN 5 NÚMERO 8 ENERO - JUNIO 2026

El Tai Chi como herramienta de cuidado de la salud física y emocional en adultos

Tai Chi as a tool for physical and emotional health care in adults

Carlos Andrés Calderón Cerna

<https://orcid.org/0009-0002-7656-8391>

ccalderonc2@ucvvirtual.edu.pe

Universidad César Vallejo, Perú

Liseth Pamela Santillan Tito

<https://orcid.org/0000-0003-2295-9186>

lsantillanti@ucvvirtual.edu.pe

Universidad César Vallejo, Perú

Sofía Patricia Ormeño Angulo

<https://orcid.org/0000-0001-9713-5101>

sormenoa@ucvvirtual.edu.pe

Universidad César Vallejo, Perú

<https://doi.org/10.56124/saludcm.v5i8.006>

RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo analizar los efectos de un programa de Tai Chi para la salud en adultos de un distrito de Lima Metropolitana. Se aplicó un enfoque mixto con diseño no experimental y transversal, en una muestra de 18 participantes seleccionados aleatoriamente. Se evaluaron variables físicas (equilibrio, flexibilidad y capacidad funcional) y psicológicas (estrés percibido y bienestar subjetivo) antes y después de la intervención. Los resultados evidenciaron mejoras significativas en la estabilidad postural, la movilidad y la percepción de bienestar, acompañadas de una reducción del estrés. El análisis cualitativo mostró beneficios emocionales y sociales asociados a la práctica grupal. Se concluye que el Tai Chi constituye una estrategia efectiva y accesible para promover la salud integral y el envejecimiento activo en adultos urbanos.

Palabras clave: salud; programa; Tai Chi; adultos



ABSTRACT

The study aimed to analyze the effects of a Tai Chi program on the health of adults in a district of Metropolitan Lima. A mixed approach with a non-experimental, cross-sectional design was applied to a sample of 18 randomly selected participants. Physical variables (balance, flexibility, and functional capacity) and psychological variables (perceived stress and subjective well-being) were assessed before and after the intervention. The results showed significant improvements in postural stability, mobility, and perception of well-being, accompanied by a reduction in stress. Qualitative analysis revealed emotional and social benefits associated with group practice. It is concluded that Tai Chi is an effective and accessible strategy for promoting comprehensive health and active aging in urban adults.

Keywords: health; program; Tai Chi; adults

Recibido: 20-11-2025 Aceptado: 27-12-2025 Publicado: 23-01-2026

INTRODUCCIÓN

El interés en las prácticas corporales orientales ha aumentado sustancialmente en los últimos años en el campo de la salud y la actividad física y entre la población adulta. La tradición china del Tai Chi se practica como una disciplina basada en el control consciente del movimiento, la respiración y la atención plena, y se ha encontrado que es una herramienta muy efectiva para mejorar el equilibrio, la flexibilidad, la coordinación y el bienestar emocional. En el contexto de Lima Metropolitana, las vidas aceleradas y el comportamiento sedentario comunes en el país, la implementación de programas de Tai Chi puede servir como una solución sostenible para promover un envejecimiento activo y saludable.

El estudio actual busca examinar el impacto de un programa de Tai Chi en adultos de Lima Metropolitana, y los efectos sobre variables físicas y psicosociales antes, durante y después del programa, además de su aplicación en programas de promoción de la salud comunitaria. La implementación regular de Tai Chi tiene beneficios positivos en el estado físico y el bienestar emocional de los participantes adultos.



Las mejoras observadas en el equilibrio, la flexibilidad y la capacidad funcional estuvieron de acuerdo con los resultados presentados por Li et al. ¹, que informaron que el uso continuo de Tai Chi mejora la estabilidad postural, reduce el riesgo de caídas en personas mayores, al mejorar la coordinación intermuscular y la conciencia corporal. Estos datos validan que la suavidad y el control del movimiento asociados con el Tai Chi son formas de ejercicio seguras y efectivas para individuos con diferentes capacidades físicas.

La aparente disminución del estrés percibido y el aumento del bienestar subjetivo encontrados en esta muestra sugieren además que el Tai Chi encarna una práctica integradora completa entre mente y cuerpo, con el control de la respiración y la atención plena ayudando a la regulación emocional. En este sentido, Cerna et al ² menciona que disciplinas mente-cuerpo como el Tai Chi o el Qi Gong proporcionan un medio para mejorar el autocontrol emocional y la armonía psicosocial a través de la mejora de la carga cognitiva resultante del estrés urbano, particularmente en entornos latinoamericanos.

La sensación de calma de los participantes y la mejor calidad del sueño reportada indican una cualidad internalizada que no se limita a respuestas fisiológicas, relacionada con la autoconciencia y los procesos generales relacionados con la salud. En una revisión sistemática y metaanálisis ³ donde se analizó el impacto del Tai Chi en el equilibrio dinámico y la postura en personas mayores. Un estudio adicional encontró una mejora notable en la coordinación motora, el control del centro de gravedad y la reducción del riesgo de caídas.

La práctica del Tai Chi es de bajo impacto, promoviendo la propiocepción y la fuerza funcional sin crear ninguna sobrecarga articular, lo que la convierte en una adición apropiada a los programas existentes para la promoción de la salud en la comunidad ⁴ realizaron un estudio experimental con 120 adultos mayores que vivían en Shanghái y encontraron que los niveles de cortisol y ansiedad disminuyeron significativamente después de 12 semanas de practicar Tai Chi.

Los participantes también informaron mejoras en el sueño, el estado de ánimo y el bienestar percibido. Estos hallazgos también están en línea con las prácticas de Tai Chi como una herramienta efectiva mente-cuerpo para controlar el estrés y la regulación de las emociones en el contexto urbano. El objetivo es analizar los efectos de un programa de Tai Chi para la salud en adultos de un distrito de Lima Metropolitana.



MATERIALES Y MÉTODOS

Se adoptó un diseño de métodos mixtos interdisciplinarios para producir datos (incluyendo información cuantitativa y cualitativa) que nos permitieran obtener una comprensión integral de los efectos del Tai Chi en la población adulta que reside en el área metropolitana de Lima. Es una investigación de diseño no experimental y transversal; las variables independientes no fueron manipuladas y los datos se recogieron en un solo momento. Este método nos permitió describir correlaciones entre los aspectos físicos, psicológicos y sociales que resultaron del programa de Tai Chi.

La muestra involucró a 50 adultos, residentes en un distrito del área metropolitana de Lima, que se habían inscrito en programas comunitarios de ejercicio físico. Para dar una idea más general de las proporciones a una gama de participantes en la población, se seleccionaron 18 individuos mediante un sorteo (muestreo aleatorio simple). Las condiciones para participar incluían tener entre 40 y 70 años, residir en el distrito durante al menos dos años y no tener restricciones que pudieran obstaculizar el uso del Tai Chi. Se excluyeron pacientes con enfermedades agudas o pérdida temporal de movilidad.

Métodos: Se aplicó un conjunto estándar de instrumentos para la evaluación cuantitativa para recoger factores cuantitativos que afectan las variables físicas (equilibrio, flexibilidad, capacidad funcional) y psicológicas (estrés percibido, bienestar subjetivo) antes y después del programa de intervención. Se utilizaron entrevistas cualitativas semiestructuradas para explorar las percepciones de los beneficios físicos y emocionales del programa de Tai Chi en este estudio.

Se llevó a cabo un programa con un protocolo fijo que incluía grupos de sesiones impartidas durante 8 semanas por un instructor licenciado. Los datos se obtuvieron antes y después de la intervención, así como durante las sesiones de entrenamiento, además de observaciones y notas de campo.

En el componente cuantitativo, se utilizó un enfoque estadístico cuantitativo para examinar a los participantes y se realizaron pruebas inferenciales relevantes para la pequeña muestra que podrían incluir, por ejemplo, la prueba t de Student para casos relacionados o Wilcoxon, según la distribución de los datos. Dentro del segmento cualitativo, se realizó un análisis de contenido temático, y se descubrieron tendencias y nuevas categorías de



percepciones del Tai Chi y su efecto. Se realizó un análisis de triangulación de ambos tipos de datos para establecer la validez de esta información y proporcionar una interpretación más rica del fenómeno analizado.

Declaración de Ética

El estudio siguió los principios éticos definidos en la Declaración de Helsinki (2013). La participación fue voluntaria y se mantuvo la privacidad de la información, y se obtuvo el consentimiento informado por escrito antes de participar en el estudio. También se informó a los pacientes sobre los objetivos específicos, ventajas y riesgos de la intervención y fueron libres de retirarse en cualquier momento bajo los términos de este estudio.

RESULTADOS

Características sociodemográficas:

La muestra final consistió en 18 adultos (12 mujeres y 6 hombres), con edades entre 42 y 68 años (media = 54.7 años). La mayoría tenía educación secundaria o superior y había residido en el distrito por más de cinco años. En cuanto al estado general de salud, el 72% tenía una condición leve relacionada con el estilo de vida sedentario (dolor articular o rigidez muscular), y el 28% no reportó dolencias significativas. Resultados cuantitativos

Los resultados del análisis descriptivo demostraron un aumento sustancial en los índices físicos y psicológicos tras el programa de Tai Chi. Para el componente físico, el equilibrio postural mejoró en un 18%, la flexibilidad en un 22% y la capacidad funcional (medida por la movilidad y la prueba de resistencia leve) en un 15% en comparación con la medida original. Desde una perspectiva psicológica, el estrés percibido disminuyó en un 25 por ciento y el bienestar subjetivo aumentó en un promedio del 20 por ciento.

Los resultados de la prueba t de Student para grupos relacionados indicaron que las diferencias entre las mediciones pre y post intervención en las dimensiones de equilibrio ($p < 0.01$) y bienestar subjetivo ($p < 0.05$) fueron estadísticamente significativas, indicando que el programa fue exitoso. Los resultados también se replicaron en las distribuciones no normales mediante la prueba no paramétrica de Wilcoxon y también fueron significativos en las mismas escalas.



Tabla 1. Resultados cuantitativos pre y post intervención del programa de Tai Chi.

Dimensión	Indicador evaluado	Cambio porcentual (%)	Prueba estadística	Significancia
Física	Equilibrio postural	+18 %	t de Student / Wilcoxon	p < .01
	Flexibilidad	+22 %	Análisis descriptivo	—
	Capacidad funcional (movilidad y resistencia leve)	+15 %	Análisis descriptivo	—
Psicológica	Estrés percibido	-25 %	Análisis descriptivo	—
	Bienestar subjetivo	+20 %	t de Student / Wilcoxon	p < .05

Resultados cualitativos:

Del análisis de contenido de las entrevistas semiestructuradas, emergieron tres categorías principales:

1. Conciencia corporal y autocontrol: Los participantes manifestaron una mayor percepción del cuerpo y del movimiento, señalando que “el Tai Chi ayudó a sentirse más liviano y con mejor equilibrio”.
2. Bienestar emocional y reducción del estrés: Se identificó una mejora general en el estado de ánimo, la calidad del sueño y la sensación de calma, especialmente en quienes reportaban altos niveles de tensión antes de iniciar el programa.
3. Integración social y motivación: La práctica grupal fomentó la cohesión y el sentido de comunidad, fortaleciendo el compromiso con la actividad física regular.

Tabla 2. Resultados cualitativos del análisis de contenido de entrevistas semiestructuradas.

Categoría emergente	Descripción	Evidencia cualitativa
Conciencia corporal y autocontrol	Mayor percepción del cuerpo y del movimiento, con mejoras en el equilibrio postural	“El Tai Chi ayudó a sentirse más liviano y con mejor equilibrio”



Categoría emergente	Descripción	Evidencia cualitativa
Bienestar emocional y reducción del estrés	Mejora del estado de ánimo, la calidad del sueño y la sensación de calma	"Me siento más tranquilo y duermo mejor"
Integración social y motivación	Fortalecimiento de la cohesión grupal y del compromiso con la actividad física regular	"La práctica en grupo me motivó a seguir asistiendo"

DISCUSIÓN

Los resultados del presente estudio indican que la utilización del Tai Chi tiene un efecto positivo en el bienestar físico y el nivel de ejercicio físico de los adultos que viven en Lima Metropolitana, centrándose en el equilibrio postural, la flexibilidad y la capacidad funcional. Estos resultados se relacionan con estudios a nivel mundial del Tai Chi como un deporte que promueve el ejercicio terapéutico para lograr el control neuromuscular, la estabilidad y la movilidad en adultos con el objetivo de movimientos lentos, controlados y respiración profunda

5

Estos beneficios, por grandes que sean, implican que la disciplina es una alternativa segura, una modalidad factible de ejercicio al sistema recreativo formal, especialmente en la ciudad, que implica sedentarismo, y también para algunas personas que pueden tener poca experiencia en ejercicio formal.

Psicológicamente, las asociaciones de menos estresores psicológicos percibidos con un mayor bienestar subjetivo son razones convincentes de por qué el Tai Chi pertenece al entrenamiento mente-cuerpo que es bueno para la salud mental desde un punto de vista psicológico. Se ha demostrado que la atención plena (y su componente como práctica) influye positivamente en la regulación emocional y disminuye la excitación fisiológica inducida por el estrés, y conduce a un mejor bienestar. Parece que el programa captura más probablemente lo mucho más importante que la gente valora que los beneficios concretos que podría proporcionar: la pura importancia del bienestar subjetivo ^{6,7,8}

Esto es especialmente cierto en una ciudad como Lima, en la que los adultos lidian con presiones laborales, atascos de tráfico significativos y transacciones sociales que disminuyen su calidad de vida. Tales cambios fueron interpretados de manera comprensible a través de



un análisis cualitativo centrado en el papel de la conciencia corporal y la presencia de calma y ajuste al mundo social como aspectos clave de las experiencias de los participantes.

El enfoque participativo del programa conduce a una mejor adherencia y motivación, lo cual se considera importante para la promoción de la salud en la literatura; es evidencia de que el apoyo social es un factor importante en el cambio exitoso de comportamiento positivo. Las limitaciones de este estudio, sin embargo, son por supuesto su pequeño tamaño de muestra y la ausencia de un grupo de control que limita la practicidad de los hallazgos para un uso más amplio ^{9,10}

La investigación en curso que utiliza experimentos mejor diseñados, observaciones a largo plazo y comparaciones de enfoques de ejercicio/entrenamiento será necesaria para obtener resultados empíricos y apoyar el uso del Tai Chi localmente en intervenciones de salud pública en América Latina, ¹¹

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1-Castillo, P., Gutiérrez, M., & Torres, L. (2021). *Actividad física grupal y bienestar psicosocial en adultos urbanos de América Latina*. Revista Latinoamericana de Psicología del Deporte, 13(2), 45–59.
- 2-Li, F., Harmer, P., & Fitzgerald, K. (2022). *Tai Chi and balance improvement in community-dwelling adults: A systematic review and meta-analysis*. Journal of Aging and Physical Activity, 30(1), 17–29.
- 3-Cerna, Carlos Andrés Calderón, Darvin Manuel Ramírez Guerra, and Liseth Pamela Santillan Tito. "Beneficios de la práctica del Tai Chi para la salud: una revisión sistemática." *Salud & Ciencias Médicas* 4.7 (2025): 70-85.
- 4-Rojas Garofalo, Paola Alejandra. *Tai Chi para prevención de caídas en adultos mayores con enfermedad de Parkinson*. BS thesis. Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo, 2024.
- 5-Fagián, Luis, and Gerardo Amilivia. "Taichí como intervención terapéutica en la rehabilitación respiratoria de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Estudio piloto." *Revista Médica del Uruguay* 40.2 (2024).
- 6- Jaramillo Pallares, Sebastián Fabián, and Brayan Sebastián Ortega Espinosa. "El Tai Chi Chuan y la educación física para la configuración de un autoconcepto no académico positivo y congruente." (2024).
- 7- Cruz-Cartas, O., et al. "Uso de Tai Chi para la salud del adulto mayor: revisión bibliográfica." *Enfermería universitaria* 18.2 (2021): 101-111.



8- Figueredo, Mónica Concepción Arbelo, et al. "Evaluación funcional en adultos mayores practicantes de Tai Chi y Chi Kung." *Revista Cubana de Medicina Física y Rehabilitación* 15.2 (2023).

9- Echarte, Amaury Hernández, and Dayanira Aballi Morales. "Terapia Ai Chi para pacientes con gonartrosis en el Hospital de Rehabilitación "Julio Díaz"." *Revista Cubana de Medicina Física y Rehabilitación* 15.1 (2023).

10- Cardona, Christian Cascaret, et al. "Índice de restitución cardíaca en adultos mayores hipertensos practicantes de Tai Chi." *Revista Científica Estudiantil UNIMED* 5.1 (2023).

11- Mosquera, Julián Camilo Garzón, and Luis Fernando Aragón Vargas. "Sedentarismo, actividad física y salud: una revision narrativa (Sedentary lifestyle, physical activity and health: a narrative review)." *Retos* 42 (2021): 478-499.

DECLARAR QUE NO EXISTE CONFLICTO DE INTERÉS:

No hay conflictos de intereses.

DETALLAR LA COLABORACIÓN Y CONTRIBUCIÓN POR AUTORES EN EL MANUSCRITO.

Diseño: **Carlos Andrés Calderón Cerna**

Revisión: **Liseth Pamela Santillan Tito**

Validación: **Sofía Patricia Ormeño Angulo**

