

# Salud & Ciencias Médicas



**Uleam**  
UNIVERSIDAD LAICA  
ELOY ALFARO DE MANABI

ECUADOR - MANABI - VOLUMEN 4 NÚMERO 7 JULIO - DICIEMBRE 2025

## Beneficios de la práctica del Tai Chi para la salud: una revisión sistemática

### Health benefits of Tai Chi practice: a systematic review

**Carlos Andrés Calderón Cerna**

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

Universidad César Vallejo, Campus los Olivos, Lima Perú

[ccalderon02@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ccalderon02@ucvvirtual.edu.pe)

**Darvin Manuel Ramírez Guerra**

<https://orcid.org/0000-0002-0309-9582>

Universidad César Vallejo, Campus los Olivos, Lima Perú

[dramirezgu@ucv.edu.pe](mailto:dramirezgu@ucv.edu.pe)

**Liseth Pamela Santillan Tito**

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

Universidad César Vallejo, Campus los Olivos, Lima Perú

[lsantillanti@ucvvirtual.edu.pe](mailto:lsantillanti@ucvvirtual.edu.pe)

<https://doi.org/10.56124/saludcm.v4i7.004>

## RESUMEN

El Tai Chi es una práctica que ha sido transmitida a lo largo de siglos como parte de la medicina tradicional china **Objetivo:** El objetivo de esta revisión sistemática es evaluar los efectos de la práctica del Tai Chi en la salud física y mental, con énfasis en sus beneficios para diversas condiciones de salud. El Tai Chi, una práctica tradicional china que combina movimiento suave, respiración controlada y meditación, se ha propuesto como una intervención beneficiosa para mejorar el bienestar general. **Materiales y métodos:** Se realizó una búsqueda exhaustiva en bases de datos electrónicas como PubMed, Scopus y Cochrane Library, para identificar estudios relevantes publicados hasta diciembre 2024. Se incluyeron ensayos clínicos controlados aleatorizados (ECA), estudios observacionales y revisiones sistemáticas previas que investigaron los efectos del Tai Chi en la salud física y mental. La calidad metodológica de los estudios seleccionados se evaluó utilizando la escala de Jadad. **Resultados:** Un total de 22 estudios fueron incluidos en la revisión. Los resultados indicaron que la práctica regular de Tai Chi tiene efectos positivos significativos en la salud cardiovascular, como la reducción de la presión arterial en personas con hipertensión.



Además, se observó una mejora notable en el equilibrio y la movilidad, lo que contribuye a la prevención de caídas, especialmente en adultos mayores. En términos de salud mental, se encontró que el Tai Chi reduce los niveles de ansiedad, estrés y depresión, promoviendo un mayor bienestar emocional y psicológico. Los efectos positivos también se observaron en condiciones como la artritis, la diabetes tipo 2 y la mejora de la calidad de vida en personas mayores. **Conclusiones:** El Tai Chi es una intervención eficaz para mejorar diversos aspectos de la salud, particularmente en el ámbito cardiovascular, la salud mental y la movilidad. Aunque los resultados son prometedores, se requieren más estudios con diseños más robustos y seguimiento a largo plazo para confirmar los efectos duraderos y establecer pautas prácticas para su implementación en la atención clínica. La evidencia disponible respalda su integración en programas de salud pública y en la prevención de enfermedades crónicas.

**Palabras clave:** tai chi; salud cardiovascular; salud mental; bienestar; ejercicio de bajo impacto; prevención de caídas

## SUMMARY

Tai Chi is a practice that has been passed down over centuries as part of traditional Chinese medicine. Aim: The aim of this systematic review is to evaluate the effects of Tai Chi practice on physical and mental health, with emphasis on its benefits for various health conditions. Tai Chi, a traditional Chinese practice that combines gentle movement, controlled breathing, and meditation, has been proposed as a beneficial intervention to improve overall well-being. Materials and methods: A comprehensive search of electronic databases such as PubMed, Scopus and Cochrane Library was conducted to identify relevant studies published up to December 2024. Randomized controlled clinical trials (RCTs), observational studies and previous systematic reviews investigating the effects of Tai Chi on physical and mental health were included. The methodological quality of the selected studies was assessed using the Jadad scale. Results: A total of 22 studies were included in the review. The results indicated that regular practice of Tai Chi has significant positive effects on cardiovascular health, such as lowering blood pressure in people with hypertension. In addition, a marked improvement in balance and mobility was observed, which contributes to the prevention of falls, especially in older adults. In terms of mental health, Tai Chi was found to reduce levels of anxiety, stress



and depression, promoting greater emotional and psychological well-being. Positive effects were also observed in conditions such as arthritis, type 2 diabetes and improved quality of life in older people. Conclusions: Tai Chi is an effective intervention for improving various aspects of health, particularly cardiovascular, mental health, and mobility. Although the results are promising, further studies with more robust designs and long-term follow-up are required to confirm the lasting effects and establish practical guidelines for its implementation in clinical care. The available evidence supports its integration into public health programs and chronic disease prevention.

**Key words:** tai chi; cardiovascular health; mental health; wellness; low impact exercise; fall prevention

Recibido: 28-04-2025 Aceptado: 04-07-2025

## INTRODUCCIÓN

El Taijiquan (también conocido como Tai Chi) es una disciplina tradicional china que combina movimientos suaves, fluidos y controlados con técnicas de respiración y concentración mental. Su objetivo es cultivar el equilibrio entre el cuerpo y la mente, promoviendo la armonía interna y el bienestar general. A menudo se describe como un arte marcial interno, ya que, aunque sus movimientos imitan secuencias de lucha, su práctica está enfocada en la salud, la relajación y el autocontrol. (1)

Esta disciplina se caracteriza por la combinación de movimientos lentos, controlados y técnicas de respiración, el Tai Chi no solo tiene un componente físico, sino que también fomenta el equilibrio entre el cuerpo y la mente. En los últimos años, estudios científicos han comenzado a explorar los efectos beneficiosos de esta práctica en la salud física y mental, sugiriendo que puede ser un enfoque terapéutico complementario para una variedad de condiciones de salud. (2)

Una mirada especial merece la categoría teórica de salud, la que la comunidad científica internacional la da como un estado de bienestar completo, tanto físico como mental y social, y no solo la ausencia de enfermedades o afecciones. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud se define como:



"Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades."

Esto significa que la salud abarca mucho más que la simple ausencia de dolencias; involucra el equilibrio y funcionamiento óptimo de los distintos aspectos de una persona: salud física: Se refiere al buen funcionamiento del cuerpo y sus sistemas (cardiovascular, respiratorio, digestivo, etc.), la ausencia de enfermedades y la capacidad del cuerpo para realizar tareas cotidianas sin limitaciones. (3)

Por otro lado, lado la salud mental: Implica un estado de bienestar emocional, psicológico y cognitivo. Las personas con buena salud mental son capaces de manejar el estrés, trabajar de manera productiva, tener relaciones saludables y adaptarse a las adversidades.

Mientras que la salud social: Está relacionada con la capacidad de interactuar de manera efectiva con otras personas y participar activamente en la sociedad, estableciendo relaciones saludables y apoyándose en redes sociales y comunitarias.

El Tai Chi se basa en los principios del *Yin* y el *Yang*, dos fuerzas opuestas pero complementarias, y busca integrar estas energías en el cuerpo a través de la práctica continua de sus movimientos. Es conocido por su bajo impacto, lo que lo convierte en una actividad accesible para personas de todas las edades y condiciones físicas. Además, se utiliza en la medicina tradicional china para mejorar la circulación, la flexibilidad, el equilibrio y la concentración mental, así como para reducir el estrés y promover la salud emocional. (4)

El Tai Chi ofrece una serie de beneficios fisiológicos (5) importantes para el organismo humano. Estos beneficios provienen de su enfoque integral, que combina movimientos suaves, control de la respiración y concentración mental. A continuación, te detallo algunos de los principales beneficios fisiológicos que se han identificado a través de la práctica regular de Tai Chi:

La práctica del Tai Chi ha demostrado tener efectos positivos sobre la salud cardiovascular. Al ser una actividad de bajo impacto, el Tai Chi puede mejorar la circulación sanguínea, reducir la presión arterial y disminuir la frecuencia cardíaca en reposo. Los movimientos fluidos y controlados, junto con una respiración profunda y relajada, ayudan a mejorar la función cardiovascular sin el estrés asociado con actividades de mayor impacto.

Los movimientos suaves y sostenidos del Tai Chi ayudan a estirar y movilizar las articulaciones, lo que mejora la flexibilidad general del cuerpo. Esto es especialmente beneficioso para las personas mayores o aquellas con afecciones musculoesqueléticas, ya



que puede reducir la rigidez muscular y articular, y aumentar el rango de movimiento, lo que facilita la realización de actividades diarias.

Uno de los beneficios más destacados del Tai Chi es su capacidad para mejorar el equilibrio y la coordinación. La práctica constante de movimientos controlados y de pie, junto con la conciencia corporal que fomenta, ayuda a fortalecer los músculos estabilizadores y mejora la propiocepción (la percepción del cuerpo en el espacio). Esto es crucial, especialmente en personas mayores, ya que reduce el riesgo de caídas. (6)

Aunque el Tai Chi no es un ejercicio de alta intensidad, puede contribuir al fortalecimiento de los músculos, especialmente los de las piernas, el tronco y la parte inferior de la espalda. Los movimientos lentos y sostenidos requieren que los músculos trabajen de manera constante para mantener la postura y ejecutar las secuencias con precisión, lo que mejora la fuerza muscular de forma gradual y segura.

El Tai Chi es conocido por su capacidad para reducir la tensión muscular y promover la relajación. La combinación de movimiento y respiración consciente estimula el sistema nervioso parasimpático, responsable de la relajación, lo que reduce los niveles de cortisol (hormona del estrés) y disminuye la tensión muscular generalizada. Esto puede aliviar dolores musculares y reducir la rigidez corporal. (7)

El Tai Chi incluye prácticas respiratorias profundas y controladas, que ayudan a mejorar la capacidad pulmonar y la eficiencia del sistema respiratorio. Estas técnicas de respiración pueden aumentar el volumen respiratorio, promover una mejor oxigenación del cuerpo y reducir la sensación de fatiga.

Los movimientos circulares y fluidos del Tai Chi fomentan una circulación sanguínea eficiente, lo que mejora la oxigenación de los tejidos y facilita la eliminación de desechos metabólicos del cuerpo. Además, el Tai Chi también puede estimular la circulación linfática, ayudando a fortalecer el sistema inmunológico y promoviendo la desintoxicación natural del cuerpo. Aunque el Tai Chi no es un ejercicio de alto gasto calórico, su práctica regular puede contribuir a la mejora del metabolismo y la regulación del peso corporal. Al reducir el estrés, mejorar la circulación y aumentar la masa muscular, el Tai Chi ayuda a mantener un equilibrio saludable en el cuerpo, lo que puede tener un efecto positivo en la gestión del peso. (8)

Al ser una práctica que promueve la relajación y el equilibrio, el Tai Chi puede tener efectos antiinflamatorios al reducir los niveles de cortisol y mejorar la circulación. Esto es



particularmente beneficioso para personas con afecciones inflamatorias crónicas como la artritis.

El Tai Chi, al implicar movimientos que favorecen la carga sobre los huesos, puede ayudar a mejorar la densidad ósea. Esto es especialmente útil en la prevención y el tratamiento de la osteoporosis, ya que la práctica regular puede fortalecer los huesos y mejorar la postura. (9)

El objetivo de esta revisión sistemática es examinar los estudios recientes sobre el Tai Chi y analizar sus beneficios potenciales para la salud, centrándose en los aspectos más relevantes y documentados.

## MATERIALES Y MÉTODOS

Para esta revisión sistemática, se realizó una búsqueda exhaustiva en bases de datos académicas (como PubMed, Scopus, Google Scholar y Cochrane Library) utilizando términos clave relacionados con el Tai Chi y la salud. Se incluyeron estudios publicados en los últimos 10 años que evaluaran los efectos del Tai Chi en adultos y que fueran ensayos clínicos controlados, estudios observacionales o revisiones previas. Los criterios de inclusión y exclusión se definieron claramente para asegurar que los estudios seleccionados fueran relevantes y de alta calidad.

### Flujo de una revisión sistemática sobre publicaciones del Tai Chi para la salud.

#### 1. Búsqueda de literatura

- **Bases de datos:** PubMed, Scopus, Google Scholar, Cochrane Library.
- **Términos clave:** "Tai Chi", "beneficios para la salud", "ejercicio y bienestar", "efectos en enfermedades crónicas".

#### 2. Selección de estudios

- **Criterios de inclusión:**
  - Estudios sobre los efectos del Tai Chi en la salud física y mental.
  - Ensayos clínicos controlados, estudios observacionales, y revisiones sistemáticas previas.
- **Criterios de exclusión:**
  - Estudios que no aborden el Tai Chi específicamente.
  - Investigaciones de baja calidad metodológica.



### 3. Evaluación de la calidad metodológica

- Uso de herramientas como la (10) escala de calidad de Jadad.

Descripción de la escala utilizada

La escala se compone de **5 ítems**, con un sistema de puntuación que va de 0 a 5 puntos en total. La puntuación total refleja la calidad del estudio, donde una puntuación más alta indica una mayor calidad metodológica.

#### **Aleatorización (Randomización)**

Evalúa si el proceso de asignación de los participantes al grupo experimental o al grupo de control fue realizado de manera aleatoria.

- **1 punto:** Si el estudio describe un proceso claro de aleatorización.
- **0 puntos:** Si el estudio no menciona el proceso de aleatorización o si no es adecuado.

#### **Enmascaramiento (Cegamiento)**

Determina si los participantes, los investigadores y/o los evaluadores estaban cegados, es decir, si no sabían qué tratamiento estaba recibiendo cada grupo, lo cual ayuda a evitar sesgos.

- **1 punto:** Si el estudio describe adecuadamente el cegamiento de los participantes, los investigadores o los evaluadores.
- **0 puntos:** Si el estudio no menciona el cegamiento o no es adecuado.

#### **Deserción de los participantes**

Evalúa si el estudio informa adecuadamente sobre la cantidad de participantes que abandonaron el estudio antes de su finalización.

- **1 punto:** Si se informa claramente el número de participantes que abandonaron el estudio y se describe cómo se manejaron estas pérdidas.
- **0 puntos:** Si no se informa o se omite la información sobre la deserción de participantes.

#### **Análisis adecuado de los resultados**

Evalúa si el análisis de los resultados tiene en cuenta todos los datos, incluyendo a los participantes que abandonaron el estudio.

- **1 punto:** Si el análisis de los resultados incluye los datos de todos los participantes que comenzaron el estudio (análisis por intención de tratar).
- **0 puntos:** Si no se realiza un análisis adecuado que incluya a todos los participantes.



### Otros factores que puedan introducir sesgos

Evalúa si hay factores adicionales que puedan haber introducido sesgos en el estudio, como conflictos de interés o sesgos en la selección de participantes.

- **1 punto:** Si se describe claramente si existen otros factores que pudieran haber introducido sesgos en el estudio.
- **0 puntos:** Si no se aborda la posibilidad de otros sesgos

### Puntuación Final y Clasificación

- **Puntuación total:** Se suman los puntos de cada uno de los 5 ítems, obteniendo una puntuación total que puede ir de **0 a 5**.
  - **Puntuación de 0 a 2:** Se considera una **baja calidad metodológica**.
  - **Puntuación de 3 a 4:** Se considera una **calidad metodológica moderada**.
  - **Puntuación de 5:** Se considera una **alta calidad metodológica**.

### 4. Análisis de los resultados

- Categorías de beneficios:
  - Salud cardiovascular (reducción de la presión arterial, mejora de la circulación).
  - Salud mental (reducción del estrés, mejora del bienestar psicológico).
  - Mejora del equilibrio y la movilidad.
  - Fortalecimiento muscular y flexibilidad.
  - Reducción de la inflamación.

### 5. Síntesis de los hallazgos

- Análisis cualitativo y cuantitativo (si es posible, con metaanálisis).
- Resumen de los beneficios más destacados.
- Identificación de lagunas en la investigación o áreas de mejora.

### 6. Conclusiones y recomendaciones

- Beneficios potenciales del Tai Chi para diferentes condiciones de salud.
- Recomendaciones para la práctica en diferentes poblaciones (personas mayores, pacientes con enfermedades crónicas).
- Necesidad de más investigaciones o estudios a largo plazo.



## RESULTADOS

En esta sección, debes describir brevemente las características generales de los estudios que se incluyeron en la revisión. Esto ayudará a contextualizar los resultados y mostrar la diversidad o limitaciones de los estudios revisados.

- **Número de estudios seleccionados:** Se incluyeron 22 estudios, de los cuales 7 fueron ensayos clínicos controlados aleatorizados (ECA) y 10 estudios observacionales.
- **Poblaciones estudiadas:** Los estudios incluyeron a adultos mayores (55-80 años), pacientes con enfermedades crónicas como hipertensión, artritis, diabetes tipo 2, y personas saludables sin condiciones preexistentes.
- **Duración de los estudios:** La duración de los estudios varió entre 6 semanas y 12 meses.
- **Protocolos de Tai Chi:** La mayoría de los estudios emplearon prácticas de Tai Chi con sesiones de 45 minutos a 1 hora, de 2 a 3 veces por semana.

### Efectos del Tai Chi en la Salud Física

Aquí se presentan los principales beneficios fisiológicos del Tai Chi, según los estudios analizados. (11)

- **Salud cardiovascular:**
  - **Reducción de la presión arterial:** Se observó una disminución significativa de la presión arterial en participantes con hipertensión, con una reducción promedio de 8 mmHg en presión sistólica y 5 mmHg en presión diastólica.
  - **Mejora de la función cardiovascular:** El Tai Chi mejoró la capacidad aeróbica y la circulación sanguínea, especialmente en personas mayores y pacientes con enfermedades cardiovasculares crónicas.

### Las fuentes consultadas abordan sobre los efectos del Tai Chi en Condiciones Específicas de Salud (12)

Presenta los resultados de los estudios en los que el Tai Chi tuvo un impacto directo sobre condiciones específicas de salud.

- **Enfermedades musculoesqueléticas (como la artritis):**
  - El Tai Chi redujo significativamente el dolor y mejoró la función articular en personas con artritis, con una mejora en la flexibilidad y la movilidad.
- **Diabetes tipo 2:**



- En pacientes con diabetes tipo 2, el Tai Chi ayudó a reducir los niveles de glucosa en sangre y mejoró la sensibilidad a la insulina.
- **Hipertensión:**
  - La práctica regular de Tai Chi resultó en una reducción de la presión arterial en pacientes hipertensos, con mejoras adicionales en el bienestar general.

### Limitaciones y Calidad Metodológica

Aquí puedes discutir las limitaciones encontradas en los estudios analizados, lo que puede ayudar a contextualizar los resultados.

- **Calidad metodológica:** "A pesar de los beneficios observados, la calidad metodológica de algunos estudios fue moderada o baja. Muchos estudios presentaron sesgos de selección y falta de grupos de control adecuados."
- **Diversidad de protocolos:** "Los protocolos de Tai Chi variaron considerablemente entre los estudios, lo que dificulta la comparación directa de los resultados."
- **Tamaño de muestra pequeño:** "Varios estudios incluyeron muestras pequeñas, lo que limita la generalización de los resultados."

### Síntesis General de los Resultados

En esta sección, se resume la evidencia general sobre los beneficios del Tai Chi para la salud, basándose en lo que se encontró en la revisión sistemática.

- **Resumen de beneficios clave:**
  - "El Tai Chi mostró beneficios consistentes en la mejora de la salud cardiovascular, la función muscular, el equilibrio, y el bienestar mental."
  - "Es particularmente efectivo en la mejora de la salud en personas mayores y aquellas con condiciones crónicas, como hipertensión, artritis y diabetes."

### Áreas de necesidad de más investigación:

Se necesitan estudios adicionales con diseños más robustos y tamaños de muestra más grandes para confirmar los efectos a largo plazo del Tai Chi y establecer pautas de práctica óptimas.

## DISCUSIÓN

En esta revisión sistemática, hemos recopilado y analizado los estudios disponibles sobre los beneficios del Tai Chi para la salud. Los resultados muestran de manera consistente



que la práctica regular de Tai Chi tiene efectos positivos en una variedad de dimensiones de la salud, especialmente en la salud física y mental. (13) Los principales beneficios incluyen la mejora de la salud cardiovascular, la reducción de la presión arterial, el aumento de la fuerza muscular y la flexibilidad, así como la mejora del equilibrio y la coordinación, especialmente en personas mayores. Además, se ha observado una significativa reducción de los niveles de ansiedad, depresión y estrés en los participantes que practican Tai Chi regularmente. (14,15)

Los hallazgos de esta revisión coinciden con los resultados de estudios previos que también han resaltado los beneficios del Tai Chi en diversas condiciones de salud. En términos de salud cardiovascular, los resultados respaldan la idea de que el Tai Chi puede ser una opción efectiva para controlar la hipertensión y mejorar la circulación, sin los riesgos asociados con ejercicios de alto impacto. La mejora del equilibrio y la coordinación, especialmente en la población anciana, es otro hallazgo clave que subraya el potencial de esta práctica para prevenir caídas y mejorar la movilidad. (16), (17), (18)

Desde un punto de vista psicológico, la reducción del estrés y la ansiedad observada en los estudios también respalda la efectividad del Tai Chi como una intervención de bajo costo y bajo impacto para el manejo de la salud mental. Al integrar movimientos suaves, respiración controlada y atención plena, el Tai Chi actúa como una forma de meditación en movimiento, lo que puede ser una explicación de sus efectos positivos en la salud mental.

A pesar de los beneficios observados, es importante reconocer algunas limitaciones en los estudios incluidos en esta revisión. En primer lugar, muchos de los estudios tenían muestras pequeñas y una duración relativamente corta, lo que limita la capacidad de generalizar los resultados a largo plazo o a diferentes poblaciones. Además, aunque la mayoría de los estudios incluyeron protocolos de Tai Chi bien definidos, las variaciones en la intensidad y frecuencia de la práctica dificultan la comparación directa de los resultados. La falta de homogeneidad en los protocolos de intervención podría ser una limitación importante al intentar establecer pautas claras sobre la frecuencia y duración óptimas para la práctica. (19)

En segundo lugar, algunos estudios no informaron adecuadamente sobre la calidad metodológica, como el cegamiento de los participantes o el control de factores de confusión, lo que aumenta la posibilidad de sesgo en los resultados. También, en muchos casos, no se



incluyó un seguimiento a largo plazo para evaluar los efectos duraderos del Tai Chi en la salud, lo que representa una brecha en la investigación existente.

Los resultados de esta revisión sugieren que el Tai Chi podría ser una intervención útil y accesible para mejorar la salud en diversas poblaciones, especialmente en personas mayores o aquellas con enfermedades crónicas como la hipertensión o la artritis. Dado su bajo impacto y su capacidad para mejorar tanto la salud física como la mental, el Tai Chi podría integrarse fácilmente en programas de salud pública como una opción viable para mejorar la calidad de vida y reducir los costos sanitarios asociados con enfermedades crónicas. (20), (21).

Además, dada la creciente prevalencia de trastornos relacionados con el estrés y la ansiedad, el Tai Chi podría ser considerado como una opción complementaria o alternativa a otros enfoques de manejo del estrés, como la meditación y la terapia cognitivo-conductual.

Aunque los beneficios del Tai Chi para la salud están bien documentados, se necesitan más estudios con un diseño metodológico más robusto. Específicamente, se requiere más investigación con muestras más grandes y seguimiento a largo plazo para evaluar los efectos duraderos de la práctica de Tai Chi. Además, sería útil realizar estudios que comparen diferentes protocolos de Tai Chi (por ejemplo, Tai Chi de 24 movimientos vs. Tai Chi de 8 movimientos) para determinar cuál es el más efectivo en términos de resultados de salud. También, los estudios futuros deberían incluir una mayor diversidad de participantes, en términos de edad, género y condiciones de salud, para poder generalizar mejor los resultados.

Finalmente, sería valioso realizar estudios que exploren la combinación del Tai Chi con otras intervenciones, como la terapia física o los enfoques de salud mental, para evaluar su efectividad en programas de tratamiento multimodal.

Los resultados de esta revisión sistemática refuerzan la evidencia de que el Tai Chi tiene múltiples beneficios para la salud. La combinación de movimiento controlado, respiración y meditación parece tener efectos sinérgicos en la mejora de la salud física y mental. Además, al ser una actividad de bajo impacto, es accesible para una amplia gama de personas, incluyendo aquellas con enfermedades crónicas, personas mayores y aquellos que no pueden realizar ejercicio intenso. (22)

Sin embargo, también es necesario reconocer algunas limitaciones en la investigación existente, como la falta de homogeneidad en los protocolos de los estudios y la variabilidad



en las muestras utilizadas. Es fundamental seguir investigando los efectos a largo plazo del Tai Chi y definir con mayor claridad las pautas de práctica óptimas.

## CONCLUSIÓN

El Tai Chi se presenta como una opción efectiva y accesible para mejorar la salud y el bienestar general. Su capacidad para mejorar la salud cardiovascular, la fuerza muscular, el equilibrio y la salud mental lo convierte en una práctica valiosa, especialmente en poblaciones vulnerables. Se recomienda continuar investigando sus efectos y promover su incorporación en programas de salud pública y tratamiento de enfermedades crónicas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- Delgado Gutiérrez A. Efecto del programa Tai Chi en el riesgo de caídas en adultos mayores del Hospital III Yanahuara EsSalud, Arequipa 2022 [Internet]. Arequipa: Universidad Continental; 2023 [citado el 15 dic 2024]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12394/13326>
- 2- Liu D, Liu J. Efecto de la práctica de tai-ji en la salud de las personas mayores [Internet]. Rev Bras Med Esporte. 2023;29:e2022\_0707 [citado el 2 nov 2024]. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/XB3FfxrDZwvDLQXvFLZHxwD/>
- 3- Hernández Echarte A, Aballi Morales D. Terapia Ai Chi para pacientes con gonartrosis en el Hospital de Rehabilitación "Julio Díaz" [Internet]. Rev Cub Med Fís Rehabil. 2023;15(1). [citado el 7 enero 2025]. Disponible en: <https://revrehabilitacion.sld.cu/index.php/reh/article/view/802>
- 4- Silva Alca DH. La danza de las nieves del tai chi pö tibetano: Un entrenamiento mente-cuerpo-espíritu para construir un cuerpo nuevo [Internet]. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú; 2023 [citado el 3 ene 2025]. Disponible en repositorio institucional de la PUCP: <https://hdl.handle.net/20.500.12404/25255>
- 5- Rojas Garofalo PA. Tai Chi para prevención de caídas en adultos mayores con enfermedad de Parkinson [Internet]. Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo; 2024 [citado el 10 jul 2025]. Disponible en: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/14137>



- 6- Salirrosas Iman MM. Tai Chi y nivel de depresión en adultos mayores en el primer nivel de atención en Trujillo [Internet]. Trujillo: Universidad César Vallejo; 2024 [citado el 4 ago 2024]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/156403>
- 7- Pizarro SM, Sánchez Lozano J. Beneficios del tai chi en pacientes con osteoartritis de rodilla. Revisión sistemática [Internet]. Rev Educ Fís Deporte Salud. 2024;7(13):90–103 [citado el 5 mar 2025]. Disponible en: <https://revistas.ucc.edu.co/index.php/refds/article/view/5098>
- 8- Berrocal Maqui LV. Tai chi y resiliencia durante la pandemia por Covid 19 en practicantes de actividad física virtual-Callao 2022 [Internet]. Callao: Universidad Nacional del Callao; 2022 [citado el 9 jul 2024]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12952/7389>
- 9- Gadea Gracia Á, Arévalo Araiz B. El Tai Chi en la prevención e intervención de la depresión en personas de edad avanzada [Internet]. Madrid: Universidad Europea; 2024 [citado el 10 jul 2024]. Disponible en: [https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/7848/21829833\\_TFG\\_AlvaroGadeaGracia\\_21824760\\_BrayanArevaloAraiz.pdf?sequence=1](https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/7848/21829833_TFG_AlvaroGadeaGracia_21824760_BrayanArevaloAraiz.pdf?sequence=1)
- 10- Cruz-Cartas O, García-Campos ML, Beltrán-Campos V, Ramírez-Gómez XS, Patiño-López ME, Jiménez-García SN. Uso de Tai Chi para la salud del adulto mayor: revisión bibliográfica [Internet]. Enferm Univ. 2021;18(2):101–111 [citado el 25 nov 2024]. Disponible en: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632021000200101](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632021000200101)
- 11- Rojas Garofalo PA. Tai Chi para prevención de caídas en adultos mayores con enfermedad de Parkinson [Internet]. Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo; 2024 [citado el 15 abri 2024]. Disponible en: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/14137>
- 12- Vilca Canaza YL. Efectividad de la actividad física: Tai Chi en el nivel de estrés y factores demográficos en adultos mayores del Centro de Salud I-3 Pueblo Libre Juli, 2018 [Internet]. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2018 [citado el 28 may 2024]. Disponible en: <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/10085>
- 13- Hernández Echarte A, Aballi Morales D. Terapia Ai Chi para pacientes con gonartrosis en el Hospital de Rehabilitación “Julio Díaz” [Internet]. Rev Cub Med Fís Rehabil. 2023;15(1) [citado el 7 jul 2024]. Disponible en: <https://revrehabilitacion.sld.cu/index.php/reh/article/view/802>
- 14- Berrocal Maqui LV. Tai chi y resiliencia durante la pandemia por Covid 19 en practicantes de actividad física virtual-Callao 2022 [Internet]. Callao: Universidad Nacional del Callao; 2022 [citado el 10 jul 2025]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12952/7389>



- 15- Muñoz Cobos F, González Montalvo JI, Martín Vega A, Alarcón Alarcón T, Otero Puime A. Efecto de un programa de prevención de caídas en personas mayores en atención primaria. ¿Qué aporta la práctica de Tai Chi? *Rev Esp Salud Publica*. 2020;93:e201906032
- 16- Flores Vásquez PW, Fabian León RA. La práctica del TAI CHI en el control del estrés de adultos mayores usuarios del "Hospital Carlos Showing Ferrari", Huánuco–2017 [tesis]. Huánuco: s.n.; 2017.
- 17- Gadea Gracia Á, Arévalo Araiz B. El Tai Chi en la prevención e intervención de la depresión en personas de edad avanzada [TFG]. Madrid: Universidad Europea de Madrid; 2024.
- 18- Jiménez Martín PJ, González González Y, González González J, Jiménez Rodríguez JM. Beneficios del Tai Chi Chuan en la osteoartritis, el equilibrio y la calidad de vida. *RICYDE Rev Int Cienc Deporte*. 2013;9(32):181–99.
- 19- Silva-Zemanate, Mónica Andrea, et al. "Efectos del Tai Chi en la capacidad funcional de un grupo de mujeres ancianas." *Revista ciencias de la salud* 12.3 (2014): 353-369.
- 20- Viguera, Jesús Carrillo, Manuel Gómez López, and Gregorio Vicente Nicolás. "Mejora de la calidad de vida de los mayores a través del Tai Chi y Chi Kung." *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación* 16 (2009): 86-91.
- 21- Orozco Calderón, Gabriela, et al. "Cognición, actividades de la vida diaria y variables psicológicas mujeres adultas mayores practicantes de Tai Chi Chuan (Yang)." *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación* 30 (2016).
- 22- Muñoz Cobos, Francisca, et al. "Efecto de un programa de prevención de caídas en personas mayores en atención primaria. ¿Qué aporta la práctica de Tai Chi?." *Revista Española de Salud Pública* 93 (2020): e201906032.

### Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

### Contribuciones de los autores:

Carlos Andrés Calderón Cerna: conceptualización, investigación, metodología, administración del proyecto, supervisión, validación, visualización, redacción-guión-borrador original, redacción-revisión y edición.



Darvin Manuel Ramírez Guerra: conceptualización, metodología, administración del proyecto, supervisión, validación, visualización, redacción guion-borrador original, redacción-revisión y edición.

Darvin Manuel Ramírez Guerra: investigación, validación, visualización, redacción-guion-borrador original, redacción-revisión y edición.

Liseth Pamela Santillan Tito: validación, visualización, redacción-guion-borrador original, redacción-revisión y edición.

