

FICHAS TÉCNICAS

Título del documento	Influencia del TAI CHI – QI GONG sobre calidad de vida Circulo de Abuelos "Dragones", 2011 - 2012
Autor/a	Lic. María Zoila González Hernández
Tipo de documento	Tesis de maestría
Año	2013
Especialidad	Longevidad Satisfactoria
Localización	Facultad de Ciencias Médicas "Manuel Fajardo"

Resumen

Dentro de los programas y sistemas de ejercicios creados en función de mejorar la salud de los adultos mayores, el TAI CHI CHUAN y el QIGONG ocupan un importante lugar. Se realizó un estudio cuasi experimental, a partir de la implementación de un sistemas de ejercicios, con evaluación de la calidad de vida a través del SF-36 antes y después de su aplicación. El objetivo general fue determinar la influencia del TAI CHI - QIGONG sobre la calidad de vida de adultos mayores del Círculo de Abuelos del Consejo Dragones, 2011- 2012. Se comprobó la alta prevalencia del sexo femenino y de enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión arterial. El puntaje global promedio de calidad de vida inicial fue bajo, relacionado con dolor e inadecuada percepción de salud; y mejoró significativamente posterior a la aplicación del programa de ejercicios. Se demostró el valor positivo sobre la calidad de vida de los adultos mayores del programa de ejercicios diseñado, particularmente en presencia de enfermedades crónicas. Se emitieron recomendaciones que inciden positivamente en la extensión, estudio y aplicación de esta modalidad de ejercicios que tributara en beneficio de la salud física y mental del adulto mayor y su calidad de vida.

Palabras Clave: Adulto Mayor, Calidad de Vida, Enfermedades Crónicas No Trasmisibles