

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
ESCUELA DE POSGRADO
UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA SALUD



**“TAI CHI Y RESILIENCIA DURANTE LA PANDEMIA POR COVID
19 EN PRACTICANTES DE ACTIVIDAD FÍSICA VIRTUAL-
CALLAO 2022”**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN
SALUD PÚBLICA**

AUTOR: LUISA VICTORIA BERROCAL MAQUI

Callao, 2022

PERÚ

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Luisa Victoria Berrocal Maqui".

A second handwritten signature in blue ink, which is less legible but appears to be a name.

HOJA DE REFERENCIA DEL JURADO Y APROBACIÓN

MIEMBROS DEL JURADO:

- 1. DR. HERNÁN CONTEZ GUTIERREZ: PRESIDENTE**
- 2. DR. CÉSAR ÁNGEL DURAND GONZALEZ: SECRETARIO**
- 3. MG. LAURA MATAMOROS SAMPEN: MIEMBRO**
- 4. DRA. MERCEDES LULILEA FERRER MEJIA: MIEMBRO**

ASESORA:

DRA. JUANA GLADYS MEDINA MANDUJANO

N° de libro: 01

N° de folio: 372

N° de Acta: 034 -2022

Fecha de aprobación de tesis: 26 de julio del 2022

DEDICATORIA

A Dios, Fuerza que mueve el universo, energía que permite mi experiencia de vida al lado de personas que son una muestra de su capacidad de proveer amor.

A cada experiencia maestra en toda esta pandemia, a las felices, a las tristes, a las de cambio/renovación, a las de compañía y a las de necesaria soledad.

A mi papá, que sigue permitiendo que pasen cosas buenas, desde la eternidad.

A mi familia, en especial a Gracia del Cielo, a quien espero inspirar y ayudar en la construcción de su propio camino resiliente.

AGRADECIMIENTO

Gracias a todos los participantes del grupo virtual Resiliencia con Tai chi, en especial a las que acompañaron durante la ejecución de esta tesis: Nelly, Rosario, Teresa, Eva, Primitiva y a todos los que aportaron buena vibra en el desarrollo de esta tesis.

Gracias a todos los docentes que, con su asesoría, orientación y opiniones, fueron claves en que se concrete mi tesis.

ÍNDICE

	Pág.
ÍNDICE DE TABLAS	3
ÍNDICE DE GRÁFICOS	4
RESUMEN	5
ABSTRACT	6
INTRODUCCIÓN	7
I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	9
1.1 Descripción de la realidad problemática	9
1.2 Formulación del problema	11
1.3 Objetivos	12
1.4 Limitantes	13
II MARCO TEÓRICO	14
2.1 Antecedentes	14
2.2 Bases teóricas	23
2.3 Marco Conceptual	29
2.4 Definición de términos básicos	40
III HIPÓTESIS Y VARIABLES	42
3.1 Hipótesis	42
3.2 Definición conceptual de variables.	42
3.2.1 Operacionalización de la variable	42
IV DISEÑO METODOLÓGICO	45
4.1 Tipo y diseño de investigación	45
4.2 Método de investigación	46
4.3 Población	46
4.4 Lugar de estudio y periodo desarrollado	48
4.5 Técnicas e instrumentos para la recolección de la información	48
4.6 Análisis y procesamiento de datos	54

V	RESULTADOS	55
5.1	Resultados descriptivos	55
5.2	Resultados inferenciales	57
VI	DISCUSION DE RESULTADOS	61
6.1	Contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados	61
6.2	Contrastación de los resultados	65
6.3	Responsabilidad ética	68
	CONCLUSIONES	70
	RECOMENDACIONES	71
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	72
	ANEXOS	85
	Anexo 1: Formato de Autoinforme de práctica de Tai chi	87
	Anexo 2: Adaptación de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young	88
	Anexo 3: Juicio de Expertos	90
	Anexo 4: Resultados de prueba piloto para el instrumento que mide la variable "Practica de Tai chi"	91
	Anexo 5: Características de la población estudiada	92
	Anexo 6: Resumen del modelo de Regresión entre Practica de Tai Chi y Resiliencia durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022	93
	Anexo 7: Resumen del modelo de Regresión entre Practica de Tai Chi y Competencia personal durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022	94
	Anexo 8: Resumen del modelo de Regresión entre Practica de Tai Chi y Aceptación de uno mismo durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022	95
	Anexo 9: Base de Datos	96
	Anexo 10: Matriz de Consistencia	98

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 2.1 Efectos de los 18 movimientos del Tai chi Chi Kung	36
Tabla N° 4.1 Aspectos del Formato de Autoinforme de práctica de Tai chi.	50
Tabla N° 5.1 Relación entre la práctica de Tai chi y el Nivel de Resiliencia de los practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022	57
Tabla N° 6.1 Prueba de normalidad estadística de la Practica de Tai chi y Resiliencia durante la pandemia por Covid 19 en practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, callao 2022	61
Tabla N° 6.2 Correlación entre Practica de Tai Chi y Nivel de Resiliencia durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022	62
Tabla N° 6.3 Correlación entre Practica de Tai Chi y Dimensión Competencia personal durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022	63
Tabla N° 6.4 Correlación entre Practica de Tai Chi y Dimensión Aceptación de uno mismo durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022	64

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Figura N° 5.1 Categorización de la práctica de Tai chi en los practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual Callao 2022	55
Figura N° 5.2 Categorización del nivel de resiliencia en los practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual Callao 2022	56
Figura N° 5.3 Relación entre la práctica de Tai chi y el nivel de resiliencia de los practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual Callao 2022	58
Figura N° 5.4 Relación entre la práctica de Tai chi y la dimensión competencia personal de los practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual Callao 2022	59
Figura N° 5.5 Relación entre la práctica de Tai chi y la dimensión aceptación de uno mismo de los practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual Callao 2022	60

RESUMEN

El presente trabajo tuvo como objetivo principal determinar la relación entre la práctica de Tai chi y el nivel de resiliencia durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022. La investigación fue de nivel descriptivo y correlacional, de corte transversal, no experimental y de enfoque cuantitativo. La población estuvo conformada por 50 personas que practicaron Tai chi de modo virtual, sincrónico con una frecuencia mínima de una vez por semana en el periodo enero y febrero del 2022, vía Zoom. Se concluye que, con un coeficiente de correlación de Spearman de 0.373, existe una correlación positiva media y con una $p=0.008$ (< 0.05) hay relación estadísticamente significativa. Sobre la práctica de Tai chi, esta es adecuada en el 88% y el nivel de resiliencia fue medio en el 52% de los participantes. En la evaluación de la correlación entre Tai chi y la dimensión competencia personal se obtuvo una $p=0,000$ y un coeficiente de correlación de Spearman de 0.623 y en la evaluación de la correlación entre Tai chi y la dimensión aceptación de uno mismo se obtuvo una $p=0,018$ y un coeficiente de correlación de Spearman de 0.334, obteniéndose en ambos casos una correlación positiva y estadísticamente significativa al 95% de confianza.

Palabras clave: Tai chi, resiliencia, práctica

ABSTRACT

The main objective of this research paper was to determine the relationship between the practice of Tai chi and the level of resilience during the COVID 19 pandemic in physical activity practitioners through a virtual platform, Callao 2022. The research was descriptive and correlational, cross-sectional, non-experimental and with a quantitative approach. The population consisted was 50 people who practiced Tai chi virtually, synchronously with a minimum frequency of once a week in the period January and February 2022, via Zoom.

It is concluded that, with a Spearman correlation coefficient of 0.373, there is an average positive correlation and with a $p=0.008$ (<0.05) there is a statistically significant relationship. Regarding the practice of Tai chi, this is adequate in 88% and the level of resilience was medium in 52% of the participants. In the evaluation of the correlation between Tai chi and the personal competence dimension, a $p=0.000$ and a Spearman correlation coefficient of 0.623 were obtained, and in the evaluation of the correlation between Tai chi and the self-acceptance dimension, a $p= 0.018$ and a Spearman correlation coefficient of 0.334 were obtained. In both cases a positive and statistically significant correlation at 95% confidence were obtained.

Keywords: Tai chi, resilience, practice

INTRODUCCIÓN

Desde el inicio del estado de emergencia causado por el COVID 19, en el 2020, la sociedad debió emplear sus propios recursos y adaptarlos a una “nueva normalidad”. Un recurso muy importante, la resiliencia, se convirtió en una aliada para superar los efectos perjudiciales de la pandemia, que unida a aprendizajes previos, pudo facilitar en muchos casos, esa adaptación.

El Tai chi, una actividad que conecta el cuerpo con la mente, es apropiada para la salud psicoemocional y por lo tanto puede ser importante para convivir con las tensiones propias de la pandemia y el confinamiento. Su práctica a través de una secuencia de movimientos suaves, continuos, permiten el desarrollo de la armonía al integrar el movimiento, la concentración y la respiración. Esta danza meditativa ayuda a lidiar mejor con las circunstancias generadoras de tensión y angustia, muy frecuentes en estos tiempos en donde muchas familias han perdido a sus seres queridos y atravesado inesperadas circunstancias que han afectado su bienestar, convirtiéndose en un recurso para el desarrollo de la resiliencia.

La resiliencia es la forma en que las personas afrontan las circunstancias complicadas, generando aprendizajes que ayudan a superarlas. Este aspecto tiene dos factores: competencia personal y aceptación de uno mismo. Ser resiliente en tiempos de COVID 19 es un recurso muy necesario para la salud mental.

Debido a las restricciones que han limitado el desarrollo de actividades presenciales en diversas instituciones, cabe la necesidad de saber si la práctica de Tai chi, a través de una plataforma virtual, ha contribuido con el desarrollo de la resiliencia para afrontar y convivir en tiempos de pandemia, en grupos vulnerables de adultos y adultos mayores, considerando sus múltiples beneficios.

El contenido que se presenta en el presente trabajo es el siguiente: la primera parte aborda el Planteamiento del Problema. Seguido a ello se presenta el Marco teórico. La tercera parte muestra la Hipótesis y variables. En la cuarta parte encontramos el Diseño metodológico. Se continua con los Resultados. La sexta parte muestra la Discusión de resultados. Luego encontramos las Conclusiones, Recomendaciones, Referencias Bibliográficas y Anexos.

I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

La pandemia por COVID-19 fue denominada como emergencia de salud global por el Comité de Emergencia de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en enero del 2020. En materia de salud, a nivel internacional, los países adoptaron el transitar a la atención remota a través de la televisión móvil telefónica, vía chat o por video llamada. Según Vieta et al, los adultos mayores y pacientes con enfermedades latentes o que afectan su inmunidad, han sido especialmente vulnerables (1).

Desde marzo del 2020, en el Perú, han transcurrido más de dos años con la necesidad de adoptar medidas de control y prevención que han generado malestar o emociones negativas ante la situación de amenaza e incertidumbre de quienes ven afectada la satisfacción de sus necesidades elementales y carecen de soporte social, según el Ministerio de Salud (MINSA). En este sentido, cuidar la salud mental es una tarea esencial de la de salud pública (2). En relación a ello aún se están desarrollando investigaciones para medir el impacto de la pandemia.

En medio del confinamiento, según Wang C et.al, la privación de rutinas y hábitos, así como el estrés psicosocial, son las circunstancias de más afectación, según la investigación china que examina el impacto psicológico de la cuarentena por COVID-19 (3). En el Perú, investigaciones realizadas sobre la pandemia y su impacto en la salud mental, muestran que el 35,50% de los encuestados presenta estrés leve y el 9,30% estrés severo, resultados encontrados por Krüger et.al (4). Según MINSA, el 28.5% refiere síntomas depresivos, y de ellos, un 41% presentaron sintomatología depresiva de nivel moderado a severo, además de un 12.8% de participantes con ideación suicida (5). Las estadísticas siguen en construcción y es de importancia el estar pendiente de estas cifras sobre las que se espera la intervención del Estado.

Dado que las pandemias seguirán ocurriendo, se debe estar listo para afrontarlas de manera determinada y cooperativa como lo proponen Sánchez y Canales (6). Una de las rutinas afectadas en la pandemia es la práctica de actividad física, que según Orozco et al, se asocia con una apropiada función cognitiva en los adultos y adultos mayores (7). Una actividad que podrían practicar las personas es el Tai chi, como lo propone Carrillo et al, y se trata de un arte marcial ancestral que combina el movimiento suave, la concentración y la respiración (8).

Uno de los factores psicosociales para la promoción de la resiliencia es, según Southwick, el ejercicio físico (9). Para la OMS la experiencia y evidencia científica demuestran que la práctica regular de actividad física, brinda a las personas múltiples beneficios a nivel físico, social y mental. La actividad física y el deporte ayudan a manejar el estrés, la ansiedad, y aliviar la depresión. Cada persona debe asumir el cuidado de su salud y es responsabilidad del Estado intervenir en los determinantes sociales de la salud y contribuir así en la generación de hábitos y estilos de vida saludables en la población (2).

Los ejercicios de bajo riesgo y con beneficios evidenciados, deben estar disponibles para los adultos mayores durante la pandemia de COVID, y deben ser divertidos para ser efectivos y mantenerlos comprometidos, planteó Sawyer, por lo que el Tai chi cumple estos criterios. Esta práctica es segura y viable para lo cual, debe cambiarse a la forma virtual, de modo que permita que los participantes puedan estar activos, considerando las restricciones vigentes (10). Para Trevino, el alto uso y la satisfacción con los servicios virtuales de intervenciones remotas mente y cuerpo, muestran un significativo potencial para hacer más sencillo su uso (11). Instituciones como EsSalud realizan Talleres de Tai chi de modo virtual vía Zoom a cargo de enfermeras (12).

Al establecer contacto con un grupo de practicantes de Tai chi, (que anteriormente lo realizaban en un servicio de Medicina Complementaria de EsSalud), se tomó conocimiento que, en el Callao, no se había reiniciado dicha actividad de modo virtual. Ellos se mantenían en contacto a través de un grupo de WhatsApp. El uso de la virtualidad los acercó, en este caso, practicando Tai chi, actividad que se reinició proactivamente en un ámbito extrainstitucional, convirtiéndose en una importante oportunidad de innovar en prácticas de autocuidado, haciendo uso de los recursos digitales disponibles. Su empleo por adultos y adultos mayores en el confinamiento, podría convertirse en una posibilidad para aquellos que tienen limitación para trasladarse de sus hogares a los servicios de salud, incluso en un escenario post pandemia.

Esta experiencia permitió identificar que la práctica regular de Tai chi, en sus hogares, les permite convivir con los problemas de salud propios de su edad y es de ayuda en medio de la crisis del COVID 19. La práctica de este arte marcial, según ellos mencionan, se convierte en un recurso para irse adaptando a las circunstancias actuales dado que una de las cualidades del Tai chi es desarrollar su capacidad de adaptación.

Por lo mencionado, se hace necesario evidenciar la relación entre la práctica de Tai chi, haciendo uso de una plataforma virtual, y la resiliencia en este grupo especialmente vulnerable del Callao, en medio de la pandemia por COVID 19, por lo que se formula la siguiente pregunta de investigación.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cuál es la relación entre la práctica de Tai chi y el nivel de resiliencia durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022?

1.2.2 Problemas específicos

- a. ¿Cómo es la práctica de Tai chi en los practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022?
- b. ¿Cuál es el nivel de resiliencia de los practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022?
- c. ¿Cuál es la relación entre práctica de Tai chi y la dimensión competencia personal durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022?
- d. ¿Cuál es la relación entre la práctica Tai chi y la dimensión aceptación de uno mismo durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Determinar la relación entre la práctica de Tai chi y el nivel de resiliencia durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022.

1.3.2 Objetivos Específicos

- a. Categorizar la práctica de Tai chi en los practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022
- b. Categorizar el nivel de resiliencia de los practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022
- c. Establecer la relación entre la práctica de Tai chi y la dimensión competencia personal durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022.
- d. Establecer la relación entre la práctica de Tai chi y la dimensión aceptación de uno mismo durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022.

1.4 Limitantes

El presente trabajo tuvo las siguientes limitantes:

- a. Limitante teórica: Para este estudio de investigación la limitante más importante fue el acceso a información estadística relacionada con el tema en el contexto actual de la pandemia. Dicha limitación se fue superando en el desarrollo de este trabajo. Del mismo modo las referencias empleadas fueron básicamente de información digitalizada. La información nacional es reducida en comparación con la internacional y en muchos casos aun antigua.
- b. Limitante temporal: El presente trabajo de investigación se realizó en el contexto de la pandemia por COVID 19, por lo todas las actividades se desarrollaron conforme está establecido en el cronograma correspondiente. La encuesta aplicada para el establecimiento del horario de reuniones se desarrolló vía formulario de Google, observándose que es un medio de fácil manejo para este grupo de adultos mayores verificando previamente que el grupo estuvo en condición de hacer uso de los mismos. Se mantuvo contacto permanente virtual con los participantes para absolver las dudas sobre el uso del zoom.
- c. Limitante espacial: Se desarrolló a través de contacto por medios virtuales, con la población de practicantes de actividad física del Callao. La elección de la plataforma virtual fue aquella que resultó de más sencillo y de mayor uso considerando que debieron contar mínimamente con un teléfono celular y saber cómo acceder a la plataforma Zoom, desde su hogar. Esta limitante de todos modos pudo restringir la participación de aquellos que tienen el entusiasmo de practicar Tai chi, pero que no son diestros en el uso de tecnología de información y comunicación.

II MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

2.1.1 Antecedentes Internacionales

SOLIANIK R et al (Lituania- 2021) realizan el trabajo **“El Tai chi mejora el estado psicoemocional, la cognición y el aprendizaje motor en adultos mayores durante la pandemia de COVID-19”**, que buscó conocer el efecto de la intervención de 10 semanas de Tai chi sobre el estado psicoemocional, la cognición y el aprendizaje motor en adultos mayores en la pandemia. Los participantes fueron asignados al azar a un grupo control (n=15) o un grupo de Tai chi (n=15). El grupo de Tai chi recibió dos sesiones de Tai chi de 8 formas de 1 hora por semana. Se evaluaron los cambios en el estado psicoemocional, cognición y aprendizaje de movimientos de alcance rápidos y precisos, entre otros. Se encontró que practicar Tai chi disminuye ($P < 0,05$) el estrés percibido y la mejoría mental se correlacionó con la reducción de síntomas depresivos. Se evidencia que Tai chi que es una intervención eficaz que se puede recomendar en condiciones de pandemia para mejorar la función mental y física en los adultos mayores (13).

RICO-GALLEGOS et al. (México-2020) desarrollan la investigación **“Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19”** con el objetivo de analizar los hábitos de actividad física y estado de salud en el confinamiento por COVID-19. El diseño fue cuantitativo y descriptivo transversal. Se aplicó una encuesta online a una muestra de 466 personas que incluyó el Cuestionario de Actividad Física y la Escala de Salud de Nottingham. Los resultados muestran que 46.35% realiza actividad física baja, 21.89% actividad moderada y 31.76 % actividad física de alta intensidad. Sobre el estado de salud se encuentran altos niveles de estrés. Se comprobó que sedentarismo y aislamiento tienen impacto a nivel emocional y físico concluyendo que es indispensable incorporar programas de ejercicio físico a fin de reducir las consecuencias del sedentarismo en la

salud física y mental producido en el confinamiento debido a que no se ha dado suficiente importancia a lo que se debe hacer en materia de ejercicio físico (14).

REGUERA-GARCÍA M et al. (España-2020) realizan el estudio “**Actividad física, resiliencia, sentido de coherencia y afrontamiento en personas con esclerosis múltiple en la situación derivada de COVID-19**” con el objetivo de analizar las relaciones entre actividad física, el sentido de coherencia, la resiliencia y el afrontamiento entre las personas diagnosticadas de Esclerosis Múltiple durante la emergencia sanitaria. Fue un estudio descriptivo transversal con participación de 84 pacientes de asociaciones de esclerosis múltiple, quienes completaron los cuestionarios de Actividad física, Sentido de coherencia, Escala de resiliencia y afrontamiento. Los resultados mostraron un alto (33,3%) y moderado grado (34,5%) de actividad física, altos niveles de resiliencia, a diferencia del nivel de sentido de coherencia que era medio y las estrategias de afrontamiento utilizadas eran la confrontación activa y la religión. Las participantes físicamente activas presentan altos grados de resiliencia y sentido medio de coherencia, además de utilizar estrategias de afrontamiento apropiadas, por lo que el recurso socio-sanitario de pertenencia a una asociación de pacientes podría estar potenciando estas variables de efecto positivo para su salud (15).

TUDELA A (España-2020) desarrolla el estudio “**Estrés percibido durante el confinamiento entre personas que practican ejercicio físico y las que no**”. La muestra estuvo integrada por 110 personas. Se empleó la Escala de Estrés Percibido. Los resultados muestran cómo las personas que practica ejercicio físico diario, presentan menor nivel de estrés que las personas que no lo practican, además muestra evidencia de la importancia de realizarlo en el espacio hogareño durante la crisis del coronavirus u otras pandemias que puedan surgir en el futuro (16).

LIAO S. et al (China-2019) elabora el trabajo **“El Tai chi con música mejora la calidad de vida entre las personas mayores que viven en la comunidad con síntomas depresivos leves a moderados: un ensayo controlado aleatorio por grupos”**, realizado entre 112 participantes mayores que residían en China, con historial de depresión leve a moderada: Se evaluó el efecto del Tai chi, empleando música, sobre la calidad de vida. 57 participantes fueron asignados al grupo de intervención y 55 al grupo control. El instrumento empleado fue el WHO Quality of Life-BREF, al inicio y luego cada mes por 3 meses. Se encontró que esta intervención es una alternativa de solución económicamente viable para mejorar la calidad de vida y desarrollar un envejecimiento saludable en una realidad donde la población es muy grande (17).

Ortiz RE (2021) desarrolla la investigación **“Resiliencia, optimismo, esperanza y sentido de vida en el adulto mayor con y sin enfermedad crónica de la ciudad de Bogotá”** cuyo objetivo fue describir los niveles de resiliencia, optimismo, esperanza y sentido de vida en el adulto mayor con o sin enfermedad crónica. Empleó un diseño descriptivo correlacional, de corte transversal, obteniendo los datos mediante una encuesta con participación de 200 personas, 100 con enfermedad crónica y 100 sin ella, elegidas mediante muestreo no aleatorio. Para medir resiliencia se usó el Cuestionario Connor - Davidson Resilience Scale y otros instrumentos para optimismo esperanza y propósito vital. Los resultados muestran que los adultos mayores con enfermedad crónica tienen niveles menores de resiliencia que aquellos sin enfermedades crónicas, observándose que la enfermedad afecta los recursos psicológicos de la persona (18).

Jordan NK et al (Estados Unidos-2022) realizan la investigación **“Tai chi o educación en salud para adultos mayores con hipertensión: efectos en la salud mental y resiliencia psicológica ante el COVID-19”** con el objetivo de comparar la efectividad entre el desarrollo de 12 semanas de Tai chi grupal, presencial y comunitario y Educación para la Salud para mejorar

la salud y el bienestar en adultos mayores con hipertensión arterial y promover la resiliencia psicológica durante la COVID-19. Se trató de un ensayo controlado aleatorio en San Diego. Se evaluaron varios aspectos, entre ellos la resiliencia antes y después de la intervención, y luego por medio de encuestas de seguimiento a largo plazo. El inicio fue con 182 participantes asignados al azar, principalmente damas. 131 completaron la intervención. El resultado mostró una discreta mejora en la salud y el bienestar después ambas intervenciones con mejores respuestas en los que realizaron Tai chi lo que sugiere mejor resiliencia (19).

Fajardo RE et al (Colombia-2020) desarrollaron el estudio “**Resiliencia en cuidadores en casa de adultos mayores durante la pandemia del COVID-19**” con el objetivo de conocer el nivel de resiliencia de cuidadores formales e informales en el hogar de Ibagué, con una muestra por conveniencia de 49 cuidadores que respondieron la Escala Breve de Afrontamiento Resiliente. Los resultados muestran que la mayoría de los que participaron fueron damas con altos niveles de resiliencia en un 16,3%, seguido del nivel moderado en un 61,3% y bajo en 22,4%. Se encontró asociación significativa entre el tipo de cuidador y el nivel de resiliencia concluyendo que se deben considerar estrategias como intervenciones emocionales, cognitivas y socioculturales (20).

CHAN AW et al. (China- 2016) realizan una investigación denominada “**Efectos del Tai chi qigong en el bienestar psicosocial entre ancianos ocultos, utilizando un enfoque de voluntariado de vecindario para ancianos: un ensayo piloto controlado aleatorio**” para verificar la efectividad y viabilidad preliminar de un programa de Tai chi qigong para fortalecer las redes sociales y mejorar el bienestar psicosocial. Se trató de un ensayo piloto controlado aleatorio de 48 adultos mayores desde 60 años que no participaron en ninguna actividad social. Se asignaron al azar en grupos de Tai chi qigong (n=24) y control de atención estándar (n=24). El primer grupo realizó un programa de duración de tres meses con sesiones de 60 minutos semanales, emparejados con los voluntarios socialmente

activos durante la práctica. El grupo control recibía visitas domiciliarias periódicas a cargo de trabajadores sociales. Los resultados iniciales se evaluaron a través del instrumento de la red social Lubben y las escalas de soledad De Jong Gievel, y con un cuestionario de apoyo social. Los resultados secundarios se cubrieron mediante un inventario de salud mental y la escala de autoestima de Rosenberg, y la calidad de vida a través del empleo de la Encuesta de salud. Se obtienen mejores resultados en el grupo que realizó Tai chi como intervención social segura y factible en ancianos ocultos (21).

Quintero KF (Ecuador -2020), desarrolla la tesis “**Relación entre los factores psicosociales y la capacidad de resiliencia en adultos con enfermedades crónicas no transmisibles atendidos en el Centro de Salud de Chimbacalle, noviembre 2018 - mayo 2019**”. Se trató de un estudio descriptivo, transversal, con enfoque cuantitativo. Se aplicó una encuesta sobre factores psicosociales y la escala de Connor-Davidson a personas adultas con enfermedad crónica atendidas en el Centro de Salud de Chimbacalle, entre noviembre 2018 y mayo 2019, con el objetivo de establecer el grado de resiliencia. Se obtuvo como resultado que no existen diferencias estadísticamente significativas de la resiliencia en función a la característica sociodemográfica, más si con algunas variables clínicas y factores psicológicos concluyendo que las características psicológicas y clínicas son más relevantes sobre la resiliencia que las sociodemográficas (22).

2.2.2 Antecedentes Nacionales

SIALER (Chiclayo-2021) desarrolla su estudio “**Resiliencia y Calidad de Vida en Adultos Mayores de un Centro de Chiclayo**”. El objetivo fue determinar la relación entre resiliencia y calidad de vida en adultos mayores de un centro de Chiclayo. El enfoque fue cuantitativo, con un diseño transversal y correlacional, con participación de 80 adultos mayores (42 mujeres y 38 varones). Se emplearon dos instrumentos: Adaptación de la

Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young y la Adaptación de la Escala FUMAT. Se obtiene como resultados que existe relación altamente significativa entre resiliencia y calidad de vida. Se encontró un nivel medio en resiliencia y calidad de vida en los adultos mayores, y relación significativa y altamente significativa entre las dimensiones de confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal y sentirse bien solo. Se concluye que la relación entre ambas variables es positiva (23).

CASTAGNOLA et al. (Perú- 2021) realizan la investigación **“La resiliencia como factor fundamental en tiempos de Covid-19”**, una investigación de tipo mixta, exploratoria-descriptiva. El muestreo fue aleatorio simple, en base al cálculo de la muestra y la disposición de los encuestados de ser voluntarios para participar, obteniéndose 261 personas entre jóvenes y adultos de 20 a más de 60 años. El instrumento utilizado es el de Resilience Scale (RS-14) de 14 ítems de Wagnild. Como conclusión se encontró a los encuestados con predisposición a experimentar depresión y ansiedad, siendo necesario el apoyo psicosocial por parte de especialistas (24).

ARANYA TV y PALO FY (Arequipa-2021) desarrollaron el trabajo **“Relación entre la resiliencia y la satisfacción vital en adultos mayores, Centro de Salud Víctor Raúl Hinojosa Llerena Arequipa, 2021”** cuyo objetivo fue determinar la relación entre resiliencia y satisfacción vital. Se trató de una investigación básica, cuantitativa, de diseño no experimental, correlacional y transversal. La muestra fue de 147 adultos mayores y se empleó como técnica una entrevista y el test de resiliencia de Wagnild y Young. Entre los resultados se encontró que, el nivel de resiliencia es medio en el 55,1%, el 40,2% es alto y el 4,8% es bajo. Sobre satisfacción vital los resultados muestran un nivel ligeramente satisfecho o satisfechos en un 46.3% y 17% respectivamente, frente a la minoría de insatisfechos en un 13.6% concluyendo que si existe relación significativa entre la resiliencia con la satisfacción vital en los adultos mayores. Los autores recomendaron que los profesionales de la salud brinden talleres para el fomento de la calidad

de vida para el tener control de las situaciones conflictivas y tener soluciones positivas en el adulto mayor (25).

FRANCHI MM (La Libertad- 2020), en su tesis **“Influencia de las terapias complementarias en los niveles de ansiedad en adultos del centro de medicina complementaria – EsSalud 2020”**, pretendió determinar si las terapias complementarias tienen influencia en los niveles de ansiedad en adultos del CAMEC. Su investigación fue de tipo aplicativo, longitudinal, observacional. La población estuvo compuesta por todos los usuarios con diagnóstico de ansiedad. Su instrumento fue el test de Zung que fue aplicado antes y luego de recibir las terapias complementarias. La recolección de datos se realizó a través de un formulario. Los resultados muestran que en el pretest el 82.9% de los pacientes presentaron un nivel normal, mientras que el 17.1% presentó ansiedad mínima a moderada, por otro lado, en el post test el 87.8% de los pacientes se clasificó en normal, y tan solo el 12.2% en ansiedad mínima a moderada, por lo que se demuestra la eficacia de las terapias, entre las que se incluye la práctica del Tai chi, siendo esta la que es realizada por la mayoría de participantes (26).

VELA PP (Lima – “2021) realiza la tesis **“Resiliencia y sintomatología depresiva en adultos durante la crisis sanitaria por coronavirus en el distrito de Santiago de Surco, Lima, 2021”** cuya finalidad fue, conocer la relación entre resiliencia y sintomatología depresiva en el contexto del COVID 19. El diseño fue no experimental de corte trasversal y de alcance descriptivo correlacional. Los datos fueron recopilados con el uso de la escala de resiliencia de Wagnild y Young y el inventario de depresión de Beck II. Participaron 161 personas adultas. Los resultados obtenidos demuestran relación significativa e inversa entre las dos variables. Sobre las dimensiones de resiliencia, en competencia personal se aprecia mayores actitudes (85,7 %) que en la segunda dimensión aceptación de uno mismo (78,3 %) (27).

MALDONADO (Puno -2018) desarrolla la tesis “**Efectividad del Tai chi en el nivel de estrés de usuarios del centro integral de adulto mayor de Juliaca 2018**”. Se trató de un diseño pre experimental, con evaluación pre y post test para una única muestra de 21 adultos mayores, que fueron seleccionados por un método no probabilístico y participaron durante 15 sesiones. El nivel de estrés fue medido con la escala de estrés percibido. Los resultados muestran que practicar Tai chi es efectivo para la reducción del nivel de estrés y que es de fácil implementación, de bajo costo y muy provechoso y significativo en el tratamiento del estrés promoviendo la salud mental (28).

FLORES G (Lima-2018), desarrolla su tesis “**Beneficios de la práctica del tai-chi en la salud del adulto mayor del programa de actividad física de la Municipalidad de Comas, setiembre 2016**”, con el objetivo de determinar los beneficios de la práctica del Tai chi. Su diseño fue de enfoque cuantitativo, método descriptivo, de corte transversal y prospectivo. La muestra fue de 50 adultos mayores autovalentes. Emplearon la técnica de encuesta y un instrumento tipo cuestionario estructurado. Los resultados muestran que los beneficios de la práctica son en un 74% alto, en el 22% medio y en el 4% bajo. Concluyen que los beneficios de la práctica del Tai-Chi son altos y que la mayoría presentó elevación de su autoestima, se han vuelto más sociables, disminuyen el consumo de medicamentos, les ha fortalecido la salud cardiovascular, respiratoria y digestiva, entre otros beneficios (29).

VÁSQUEZ SJ (Lima-2021) desarrolla el trabajo “**Actividad física y Bienestar psicológico durante la pandemia Covid19 en los ciudadanos del Conjunto Residencial Los Bancarios Lima 2021**”, cuyo objetivo fue determinar la relación entre el nivel de actividad física y el nivel de bienestar psicológico de los ciudadanos del Conjunto Residencial “Los Bancarios”, en Lima, durante el año 2021. Su metodología fue descriptiva y transversal correlacional. Empleó el instrumento de actividad física IPAQ, y la escala de

bienestar psicológico de Ryff en una población de 52 participantes mayores de 18 años. Obtuvo que existe una relación directa y significativa entre ambas variables. También se encontró una predominancia de 46.1% de actividad física a nivel medio y un nivel de bienestar psicológico bajo concluyendo que existe una correlación entre el nivel de actividad física y el bienestar psicológico. El nivel de actividad física fue moderado y el bienestar psicológico bajo (30).

Vilca CY (Puno-2018) desarrolló la tesis **“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”** cuyo objetivo fue determinar la efectividad de la actividad física: Tai chi y factores demográficos en el nivel de estrés en adultos mayores. El estudio fue pre experimental con diseño de pre y post test con un único grupo conformado por una muestra de 54 adultos mayores que cumplieron los criterios de inclusión y exclusión. Se empleó el instrumento “Cuestionario de estrés percibido”, modificado por la investigadora. Los resultados muestran que en el pre test, el 74.07% tuvieron un estrés moderado que luego de la intervención disminuyó a 16.67%. El nivel de estrés alto, antes fue 18.52% y luego disminuye a 0.00%. El nivel de estrés leve antes fue de 7.41% y el estrés moderado y alto se redujeron a leve que se incrementa a 83.33%. Se evidencia una reducción de los niveles de estrés significativamente (31).

MORAN (Tumbes- 2016) en su trabajo titulado **“Experiencias de los Adultos Mayores en la Práctica del Tai chi Qi Gong. Tumbes, Perú”**, y se planteó como objetivos develar y analizar comprensivamente las experiencias de los adultos mayores. Fue una investigación cualitativa, elaborada bajo el enfoque acción participación. Los asistentes al programa del adulto mayor fueron los sujetos de investigación determinando el tamaño muestral por saturación. Se recogió información a través de entrevistas a profundidad. Se obtuvieron siete discursos representativos, los datos fueron tratados mediante el método de análisis de contenido. Los resultados

muestran que el Tai chi qi gong es una experiencia positiva que reduce dolencias corporales, aumenta la agilidad corporal, mejora el estado de ánimo, libera tensiones mentales practicándolo en casa. En conclusión, su práctica aporta resultados muy favorables para la salud ya que permite desarrollar de gran modo el sentido de equilibrio, con mejoramiento de su condición física, funcional y emocional y un aumento del nivel de calidad de vida (32).

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender

El Modelo de Promoción de la Salud (MPS) de Nola J. Pender (1996) está dirigido a la prevención de la enfermedad a través del desarrollo de estilos de vida saludables. Por su formación como enfermera tenía conocimientos sobre desarrollo humano, psicología y educación en salud. Para Aristizábal et al., Pender expresa que la conducta parte del deseo de obtener el bienestar y por ello su modelo responde al cómo las personas toman decisiones sobre su cuidado, haciendo énfasis en la conexión entre las características personales y las experiencias, conocimientos, creencias y situaciones relacionadas con las conductas de salud que se pretenden lograr. Sus referentes son Bandura y Feather (33).

La Teoría de Bandura reconoce a los factores psicológicos y su influencia en el comportamiento. Identifica cuatro condiciones para aprender y modelar el comportamiento: atención, retención, reproducción y motivación. Según el Modelo de Feather, la intencionalidad, que es el compromiso para la acción y obtención de metas, es el factor determinante para obtener un logro, por lo que la intención debe ser clara, concreta y definida (33).

Este modelo plantea la existencia de columnas. La primera columna incluye las características y experiencias individuales y comprende tanto la conducta previa relacionada, así como los factores personales (que son predictivos de

una cierta conducta). En la segunda columna se encuentran los conocimientos y afectos que incluye los beneficios percibidos por la acción, las barreras percibidas para la acción, la autoeficacia percibida, el afecto relacionado con el comportamiento (emociones afines con los pensamientos), las influencias interpersonales y las influencias situacionales en el entorno (que reducen o incrementan el compromiso). Y en la tercera columna encontramos el compromiso para la acción que se puede ver influenciado por las demandas (conductas sobre las que hay un bajo control) y las preferencias (son las que hacen posible el control sobre las elecciones) (33).

Este modelo presenta las dimensiones y relaciones que generan o modifican una conducta promotora de salud que significa la expresión de la acción que se dirige a la obtención de resultados entre los que está el bienestar (34).

De este modelo se considera de importancia la capacidad de las personas para establecer relaciones que promuevan su salud, en base a los conocimientos y la influencia del entorno, que pueden contribuir a la resiliencia. Además, se consideró que la influencia se obtiene de los compañeros de práctica virtual de Tai chi.

2.2.2 Teoría de los Cuidados Culturales de Madeleine Leininger

Madeleine Leininger fundó la enfermería transcultural. Su propuesta es estar dispuesto y preparado para atender a las personas de diversas culturas y por ende con estilos de vida diferentes.

Los Cuidados Culturales están referidos a los valores y creencias que apoyan, ayudan o permiten mantener el bienestar, o desafiar a las adversidades. En su modelo del Sol Naciente, del año 1970, plasma los elementos de su teoría y representa los cuidados completos con calidad, considerando al ser humano integralmente, sin separarlo de su cultura, estructura social ni entorno (35). La interculturalidad está definida como el

modo en que las culturas contactan y se influyen, sobreviven y crean nuevas. De este modo ayudan al mantenimiento o recuperación de la salud, o a afrontar la discapacidad o la muerte (36).

La utilización de este modelo ayuda al personal de salud a obtener una visión de una sociedad intercultural. Algunos factores que influyen en Leininger son el fenómeno de las migraciones, el aumento de las identidades culturales, el uso de la tecnología en el cuidado de la salud, entre otros. Los cuidados culturales incluyen el contexto ambiental. En el corazón de este modelo está la salud y las expresiones de cuidado que se relacionan con factores educativos, económicos, sociales, filosóficos, tecnológicos, modos de vida, etc. (37).

El modelo Sunrise tiene 4 niveles: el primero, que incluye la visión del mundo y los sistemas sociales y estudia la naturaleza, el significado y los atributos de los cuidados; el segundo que brinda información sobre las personas, las familias, los grupos e instituciones sanitarias, significados y expresiones del cuidado de la salud; el tercero, que ofrece información sobre los sistemas tradicionales y profesionales e identifica la diversidad y universalidad de los cuidados; y el cuarto, que abarca el nivel de acciones y decisiones de los cuidados a brindar. Incluye la preservación, acomodación y remodelación de los cuidados culturales (38).

Dado que el Tai chi es de origen oriental, pero que se ha incorporado como práctica de autocuidado, este modelo nos lo muestra como una expresión del cuidado en relación a la actividad física y resalta el uso de la tecnología para su aplicación en este grupo de practicantes.

2.2.3 La Promoción de la salud y actividad física

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), la promoción de la salud es "el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud". Para aplicar este concepto hay necesidad de que individuos,

organizaciones, comunidades e instituciones contribuyan con la creación de condiciones para garantizar la salud y bienestar mediante el fomento de cambios en el entorno que promuevan y protejan la salud. Uno de ellos es facilitar el acceso a servicios de salud o políticas de uso de espacios públicos para la práctica de actividad física. En este sentido, hacer promoción de la salud incluye la participación de la población, de modo intersectorial, con sensibilidad al contexto y capacidad de operar en múltiples niveles y contextos facilitando la interacción entre los factores ambientales, organizacionales y personales que interactúan para afectar salud y el bienestar (39).

Una mejor calidad de vida de las personas mayores, requiere promover el envejecimiento activo y saludable a través del mejoramiento de la actividad física (40). Además, la OMS afirma que desarrollarla regularmente puede prevenir y ayudar en las cardiopatías, la diabetes tipo 2 y cáncer, así como reducir sintomatología de depresión y ansiedad (favoreciendo la salud mental), una mejor concentración, aprendizaje y el bienestar en general. Del mismo modo recomienda que los mayores de 65 años incluyan actividades físicas que prioricen el equilibrio y coordinación. En este grupo etéreo el reemplazar el tiempo sedentario por una actividad física, incluso de leve intensidad, proporciona beneficios para la salud (41).

El Tai chi aborda un determinante de la salud que es el estilo de vida. Por ello su práctica, como estrategia de autocuidado, apunta al desarrollo de resiliencia siendo aspectos a considerar en medio de esta pandemia.

2.2.4 Salud Mental y Pandemia

La Salud Mental es esencial para el bienestar y desarrollo de la población. La participación comunitaria es importante para fortalecer las políticas para el desarrollo de estilos de vida saludable y realizar el abordaje de los entornos en los que la comunidad desarrolla sus vidas y que afectan su salud (2). Es en estos entornos en donde se pretende que la pandemia, en

la salud mental de los ciudadanos, tenga el menor impacto posible.

Pese a que hay un incremento en la atención a las consecuencias de la pandemia por COVID-19 sobre la salud mental, aún es limitado el número de estudios internacionales sobre sus efectos así como sobre la calidad de vida y la seguridad percibida por el adulto mayor (42) siendo este el grupo especialmente vulnerable al confinamiento, por la reducción de redes de apoyo y asistencia en actividades sociales por lo que en estas circunstancias se afecta la salud mental (43).

Aun antes de mejorar la capacidad física se debe considerar la práctica de un ejercicio seguro y eficiente que cuide la salud mental en tiempos de pandemia (44). Por ello los métodos de auto reporte son las evaluaciones que se emplean para recolectar información o datos con la peculiaridad de que el sujeto estudiado es quien da respuesta a las preguntas sobre de sí mismo, completa datos o contabiliza las medidas, según Bourque y Fielder, 2003 y Razavi, 2001 (45). En este caso, un auto reporte de practica de Tai chi, fue el instrumento para evaluar su práctica y dadas las condiciones de la pandemia, se requiere su llenado de modo virtual.

2.2.5 El confinamiento y su impacto en el adulto mayor.

El aislamiento social en la pandemia por COVID-19 incluye el confinamiento en el hogar que se relaciona con el incremento de comportamientos sedentarios (46). Por ello la importancia de rescatar las habilidades ya aprendidas que permitan tolerar este periodo (47). En esta situación, el apoyo del núcleo familiar, es determinante, en lo emocional y económico (48). Por ello, desarrollar intervenciones prácticas con el uso de tecnologías que permitan construir y mantener las redes de apoyo social, con participación de organizaciones voluntarias es importante como aporte para los adultos mayores en este aislamiento (43).

2.2.6 La práctica de actividad física en entornos virtuales.

Pese a las recomendaciones de la OMS, la práctica de actividades físicas se ha reducido de modo considerable. Una importante recomendación es mantenerse activo diariamente, con ejercicios que se puedan realizar estando solos, o participar por clases usando internet, en reuniones con amistades para ejercitarse, creando así rutinas y adaptándose a nuevas formas de trabajo, estudio y vida en familia para superar las restricciones establecidas (49). La propuesta de practica de Tai chi, para este trabajo, es mediante el uso de internet.

Con la ayuda de las tecnologías de la información y comunicación, se lanzaron ofertas de actividad física en entornos web para la salud y recreación. Las condiciones de práctica de actividad física se han modificado en cantidad e intensidad. La oferta de actividad física en entornos virtuales, considera factores como disponibilidad de material, instalaciones, accesibilidad y uso de las tecnologías. Hay necesidad de estudiar las estrategias para mejorar la adherencia, como lo plantea García-Tascon (50). Además, recomendar el uso de aplicaciones puede ayudar a reducir sentimientos de soledad y mejorar la independencia. Estas aplicaciones no sustituyen las atenciones regulares, pero son un complemento de dicha atención según Banskota y de este modo se ha podido mejorar el bienestar del adulto mayor (51). En este sentido, considerar a la tecnología como una aliada en medio de esta emergencia, permite el acercamiento entre las personas, por lo que esta propuesta fue favorecedora.

El reto es buscar alternativas que garanticen el acceso de las personas al ejercicio mediante la construcción de canales de comunicación remota donde con el uso de sesiones virtuales sincrónicas, videos pregrabados, imágenes, audios o planes escritos y comunicaciones telefónicas, se fortalezcan el autocuidado y la prescripción del ejercicio de la mano de las dinámicas sociales que llegaron junto con el COVID (44).

2.3 Marco Conceptual

2.3.1 El Tai chi

El Tai chi es una terapia favorecedora para la salud psicoemocional. Los ejercicios de Tai chi qi gong o Tai chi chi kung (TCCK) son una forma de meditación en movimiento, una actividad suave, efectiva y consciente para obtener flexibilidad, equilibrio y tono muscular. Se adecua a toda edad, especialmente a los adultos mayores con problemas de salud (52).

La palabra “Tai chi” proviene de la filosofía china. “Tai” significa “grande” y “Chi” significa “energía vital”. Según el I Ching (s XII ac), se menciona que un estado armónico relacionado con la naturaleza se denomina Tai chi. Fue creado para relajar y fortalecer la energía del cuerpo. Sus efectos también se dan a nivel emocional ya que contacta las necesidades, fortalece la mente y proporciona calma a las emociones. Ayuda a afrontar el estrés y a encontrar soluciones simples a los problemas (53).

Hay dos teorías sobre su creación. Una de ellas es mítica o yang, que supone su creación por la inspiración de un sabio, mientras que la humanística o yin, se refiere a un proceso de evolución cultural. Se asume que debió ser un antiguo taoísta que practicó artes respiratorias taoístas y que estuvo en el Monasterio de Shaolin para aprender combate y luego se fue a meditar en las montañas Wutang. Esta es una de las versiones más populares. Además, se menciona que luego de un largo letargo, despierta súbitamente por el ruido producido a causa de la lucha entre una grulla de gráciles movimientos y una serpiente muy ágil. Esta fue la inspiración para crear uno de los estilos del Tai chi (53).

Las bases filosóficas y terapéuticas del Tai chi se basan en el yin-yang, ósea la dualidad de los opuestos complementarios. Su práctica adecuada nos ayuda a ser lentos y rápidos, suaves y duros, fuertes y ágiles, flexibles y tónicos, sutiles y explosivos. Según la Medicina Tradicional China, los

movimientos estimulan los canales de energía, así como los vasos, tejidos, órganos, vísceras y funciones fisiológicas de nuestro organismo (54).

El Tai chi también es definido como el arte de armonizar mente y cuerpo mediante la práctica de movimientos lentos, suaves, ágiles y circulares que se combinan con visualización y concentración convirtiéndola en “meditación en movimiento”. Su práctica ha sido a lo largo de muchos siglos en China. Al ser un ejercicio lento resulta apropiado para todos por lo que ha ganado muy buena reputación (55). Su práctica es mundial y se considera una herencia cultural que data del siglo XVII y se basa en el estudio de la circulación del Chi (energía vital). Se entiende “Chi” como el fluido sutil que promueve la vida en los diversos niveles de la existencia humana, cuerpo, mente energía (56).

2.3.1.1 Fundamentos del Tai chi

a. Técnica

Lo fundamental de esta práctica es armonizar la fuerza personal con el flujo de la energía vital del organismo, relajando mente y cuerpo y permitiendo la circulación del chi (54). Actualmente su uso terapéutico es apropiado para la salud psicoemocional ya que se trata de una forma meditativa en movimiento, un ejercicio suave, efectivo y continuo para restablecer la flexibilidad, el equilibrio y el tono muscular (52). Su modalidad de 18 movimientos, o Tai chi Chi kung, es un sistema elaborado por el Dr. Lin Hou Sheng, director del Instituto de Investigación de Chi Kung de Shanghai (1979). Es muy sencillo de aprender y beneficioso para de la salud física, emocional y mental (57). Por su facilidad de ejecución y de aprendizaje se ha elegido esta técnica para practicarla con adultos mayores.

b. Movimientos

Al ser un arte marcial tradicional practicado por muchos siglos, combina la respiración del diafragma con la relajación y posiciones básicas de movimientos continuos que evitan el esfuerzo y el dolor. La secuencia

suele realizarse lentamente, lo que ayuda a prestar atención a cada parte del cuerpo (58). Su ejecución se da mediante una serie estandarizada de desplazamientos en los que pelvis y columna son un eje básico para el movimiento. Se pretende hacer mejor la respiración al realizar movimientos estáticos o dinámicos y, por ello, dar calma a la mente y vigorizar la energía del cuerpo con el apoyo del aire y los alimentos (59). Las articulaciones se abren suavemente y deben rotar hacia adentro ya que estas zonas almacenan y generan Chi y se relacionan con los tendones que son centros energéticos que se activan y fortalecen para guardar y liberar energía. Por ello si los movimientos son rápidos no hay forma para asimilar el chi (60). El movimiento es circular, con forma de arco que ayuda a la participación de todos los músculos y tejidos. (61).

La aparente lentitud del Tai chi permite la atención al movimiento, con ello vienen el control, el dominio, la relajación y la espontaneidad. El ejercicio lento hace que los tejidos sean más flexibles y da movilidad a las articulaciones, activan el sistema nervioso, la atención y la memoria además de estimular aeróbicamente al sistema circulatorio. Los movimientos circulares realizados sin interrupciones activan y fortalecen la circulación de la sangre, regulan la presión arterial y ayudan en la regeneración celular (56). Los movimientos deben ser encadenados y sin ruptura. Una vez comenzado un gesto, se continúa de principio a fin, sin interrupción (62).

Esta forma de Tai chi equilibra el movimiento y la quietud. Los movimientos lentos, con suavidad y fluidez se oponen a la rigidez y al estancamiento de energía. Ante la presencia de tensión hay un bloqueo en el flujo de energía. La suavidad y la relajación hacen que la energía fluya. La lentitud armoniza la inspiración y espiración que a su vez se hace profunda y lenta, lo cual favorece el estado de concentración (54). Se puede decir, en resumen, que el movimiento es lento, continuo y sin esfuerzo. Por ello es apropiado para adultos y adulto mayores.

c. Respiración

La respiración debe ser suave y no forzada (58), ligera y acompañará a cada movimiento. La velocidad del Tai chi está en función de la respiración que es completa, abdominal y torácica mejorando a corto plazo, la sensación de bienestar (59). La respiración se realiza con la parte baja del abdomen, para ello hay que tener el abdomen relajado de modo que el diafragma tenga más espacio para moverse y los pulmones se expandan mucho mejor, de ese modo se consigue que la respiración sea más profunda e ingrese más energía. Por ello se llama respiración abdominal (60).

Este tipo de respiración es de gran valor terapéutico. El abdomen al estar flexible y el pecho relajado producen una respiración uniforme, lenta y profunda que equilibra la función del sistema nervioso. Con este movimiento hay mejor circulación sanguínea, además de efectuar un masaje intestinal y a los órganos internos. Energéticamente se abre el Dan Tien, que es un centro energético en el que las energías vuelven a la vacuidad. De allí nace el Chi original que equilibra el Yin y el Yang en nuestro ser (62).

Con el incremento de la oxigenación el organismo libera eficientemente las toxinas y genera más energía beneficiando al corazón. Esta respiración debe ser uniforme y constante, sin detenerse, debe ser expresada de forma abdominal natural. Para ello el pecho debe estar levemente hundido y los omoplatos curvados (54). En general, la respiración debe ser abdominal, suave, profunda, lenta para mejorar la circulación energética.

d. Postura

El principio más importante es estar relajado. Esta relajación física libera al cuerpo de la tensión aumentando la circulación sanguínea y mejorando la respiración (63). El cuerpo debe estar en posición de Wu Chi, es decir,

de pie con los pies separados y con una distancia entre ellos equivalente al ancho de las caderas. La pelvis ha de estar oscilante y la espalda erguida (59). Al descender la espalda, su estructura no debe modificarse. Al equilibrar la postura corporal se les devuelve a los músculos, tendones y huesos su forma, postura y tono vital (54).

El estar enraizado significa mantener la conexión con el suelo. Trasciende a la personalidad haciéndola firme, con claridad de propósito y dominio de la fuerza de voluntad (60). Esta postura brinda un fuerte sentido de apoyo en la tierra, activando la circulación del Chi y permitiendo que el flujo de la energía de la tierra llene el organismo produciendo plenitud y aportando fuerza, equilibrio, seguridad, estabilidad y vitalidad (54). La postura alineada del cuerpo se obtiene permitiendo que la cabeza pareciera atada a una estrella situada sobre nosotros. Esta postura tranquiliza, relaja, y alinea el organismo con la fuerza celestial (60). Distribuir el peso del cuerpo en los pies se obtiene con el contacto uniforme con el suelo (60). Este paso abre los puntos de conexión con la energía, puntos que están en la planta de los pies.

Con una postura correcta, podemos enraizar el cuerpo en la tierra lo cual se acompaña de seguridad y confianza. La posición vertical de la columna permite la ascensión del Chi y el cuerpo se llena de energía y se dispone a recibirla (54). La postura, por lo señalado, es de vital importancia, para la distribución del peso corporal y trasciende a la firmeza que las personas deben mantener.

e. Frecuencia de práctica

Antes de hacer Tai chi, muchos refieren que realizan ejercicios 3 veces por semana, pero ninguno refiere hacerlo a diario (61). La frecuencia puede ser bisemanal (59). Practicando en casa los adultos mayores aprender a respirar mejor, estar centrados en su postura, estar activos y ahorrar energía (32). Se reduce la reactividad ante el estrés por ser

preventivo (64). En algunas investigaciones, la duración de las prácticas es variable, entre 5 a 25 semanas, con clases en una frecuencia de entre 1 y 3 veces por semana, por un tiempo entre 20 minutos y dos horas por cada reunión (65). En el presente trabajo la frecuencia fue de 3 veces por semana, con una duración de 30 minutos, pudiendo los participantes asistir mínimamente a 1 de ellas.

f. Meditación

Tai chi no solo es una disciplina para fortalecer el cuerpo, ya que también se trata de conservar la armonía a nivel mental y espiritual. Unir el pensamiento con la percepción del movimiento del cuerpo y con la respiración abdominal, calma la mente y evita quedar atrapado en el pensamiento. Su práctica adecuada da la posibilidad de percibir el flujo de la energía e ingresar a un estado meditativo (58). Es posible centrar mejor las ideas y recuperar la memoria perdida ante estímulos nuevos que permiten el restablecimiento de las conexiones neuronales (59). Esto implica prestar atención a lo que está ocurriendo en tiempo presente.

El Tai chi se describió como ‘meditación en movimiento’ porque se coordina respiración, postura, circulación y lentitud de los movimientos, así como de su gracia y ritmo. Permite dejar de lado los problemas, las preocupaciones, la ansiedad y conectando con el aquí y ahora. Está demostrado que este arte marcial entrena la atención completa y produce beneficios neurológicos (66) por ello su práctica adecuada y constante ayuda a la meditación en movimiento y a alcanzar un estado de paz mental. Espiritualmente se establece el contacto con el yo interno a través de la meditación generando apertura, serenidad y tolerancia (61).

2.3.1.2 Beneficios de la práctica del Tai chi

Los beneficios que se obtienen de la práctica del Tai chi son, según Chia (60):

- a. Mejor postura: La práctica permite corregir la postura de modo consciente lo cual se refleja en mejor estructura mental y emocional. La capacidad de percepción de una postura desalineada nos ayuda a detectar estados negativos.
- b. Fortalece el sistema nervioso: La fuerza vital se comunica a través de los impulsos electromagnéticos. El mejorar la circulación energética es consecuencia de la meditación lo cual produce regeneración del sistema nervioso.
- c. Útil en enfermedades crónicas: Mejora la circulación de la energía y transforma estados emocionales. Según investigadores contemporáneos como Bernie Siegel y Herbert Benson, es posible curar ciertas enfermedades crónicas al modificar el aspecto emocional y mental del paciente al practicar alguna forma de ejercicio energético.
- d. Elimina las emociones negativas: La meditación produce una consciencia clara y sincera de nuestro estado interno. El Tai chi aumenta esta consciencia y permite percatarnos de la tensión y aferramiento y por ello se pueden enviar sonrisas y sentimientos positivos a esas zonas, además de dirigir fuerza vital a las áreas que necesitan ser sanadas.
- e. Beneficia a los tejidos: Beneficia el tejido conjuntivo, tendones y músculos y favorece la circulación del Chi. Fortalecer los tendones ayuda a que los músculos estén más relajados durante el movimiento y ello permitirá el transporte de impulsos eléctricos y fuerza vital.

2.3.1.3 El Tai chi de 18 movimientos

Incluye 6 movimientos procedentes del Tai chi Chuan estilo yang: apertura, mover los brazos hacia atrás, mover las manos como nubes, girar el cuerpo y empujar la mano, empujar las olas y proyectar un puño al frente. Estos movimientos no mantienen su carácter marcial original porque se trabajan de forma terapéutica y meditativa; ésta es la razón por la cual también se reconoce este sistema como Tai chi Chi Kung. A

continuación, se detallan y efectos de los movimientos a realizar (57):

Tabla N° 2.1
Efectos de los 18 movimientos del Tai chi Chi Kung

1	Despertar el qi: Regula la respiración, presión arterial y la frecuencia cardíaca
2	Abrir el pecho y el corazón: Actúa sobre pulmón y corazón, regula emociones y alivia la tristeza.
3	Dibujar un arcoíris. Regula el bazo, páncreas y estómago. Atenúa la preocupación
4	Separar las nubes. Estimula los riñones, activa el corazón y los pulmones. Fortalece la salud y equilibra las emociones.
5	Mover los brazos hacia atrás. activa el hígado y actúa en el corazón y los pulmones. Alivia la ansiedad y beneficia al sistema nervioso.
6	Remar en un lago tranquilo. Estimula los riñones e incrementa la autoestima
7	Alcanzar el sol con la mano. Calma el fuego en el corazón y provee calma y sosiego.
8	Girar el cuerpo para contemplar la luna. Da fuerza a los riñones y estimula el hígado. Incrementa la confianza, la bondad y el asertividad.
9	Girar el cuerpo y empujar con la mano. Efecto sobre el hígado. Reduce tensión, mal humor y rabia
10	Mover las manos como nubes. Activa bazo, páncreas y estómago. Da firmeza, aplomo y aumenta la empatía.
11	Pescar en el mar y mirar el cielo. Tonifica los riñones y apertura el corazón y los pulmones. Fija la ecuanimidad y templanza.
12	Empujar las olas del mar: Activa los riñones y mejora la seguridad y confianza
13	Desplegar las alas como una paloma. Apertura el corazón y los pulmones. Reduce la depresión y la tristeza.
14	Proyectar el puño al frente. Efecto en el hígado. Alivia la tensión, mal humor y la rabia.
15	Volar como una oca salvaje. Apertura el corazón y los pulmones. Reduce depresión y tristeza
16	Girar la rueda. Da fuerza a los riñones y da equilibrio a todo el organismo.
17	Botar en el suelo una pelota. Mejora la coordinación y equilibrio, así como desarrolla la concentración y atención.
18	Regresar al origen. Provee y da equilibrio a la mente. Suma paz y tranquilidad.

Elaborado en base a <https://energia-positiva-esport.webnode.es/shibashi-18-movimientos-de-tai-chi-chi-kung/>

2.3.2 La Resiliencia

2.3.2.1 Definición de resiliencia

El término resiliencia está referido a características personales y los procesos de adaptación que hacen factible a algunos la prevención, minimización y superación de las consecuencias de la adversidad. Ser resiliente permite a una persona, familia o comunidad hacerse cargo, de modo asertivo del infortunio. Las personas o colectivos resilientes tienen una mayor capacidad de empatía, de aprendizaje de los errores, de practicar formas efectivas de hacer frente a la adversidad y los problemas cotidianos y saben el significado de pedir ayuda y no pierden la esperanza (5). Este término procede de la física, y es referente a la capacidad de algunos metales de recuperar su forma inicial luego de haberse expuesto a fuertes cantidades de energía. Por los años 70 este término se empleaba para referirse a quienes lograban tener un desarrollo favorable luego de haber enfrentado difíciles situaciones (67). Se puede definir como la capacidad de los seres humanos para sobreponerse ante situaciones negativas y adaptarse a los cambios que estas producen en sus vidas.

Las formas de medirla son varias. Una de ellas es con la escala, tipo Likert, de resiliencia de Wagnild & Young y que evalúa dos categorías: competencia personal y aceptación de uno mismo (68).

Por las situaciones generadas por la pandemia, la resiliencia sobresale ya que moviliza fortalezas y oportunidades para una vida digna y saludable. La resiliencia es de vital importancia para el futuro. El confinamiento afectó la resiliencia de las personas que se han afectado por estrés y ansiedad. El manejo correcto de las emociones mediante la aplicación de la resiliencia en el presente, determinará el rumbo del bienestar en el futuro (24). Los aprendizajes logrados en las recientes circunstancias y la

elección de los recursos que han ayudado a la su construcción serán determinantes ante nuevas situaciones de amenaza para el bienestar.

2.3.2.2 La resiliencia y los adultos mayores

Los adultos mayores han prolongado su existencia brindando sus conocimientos y sabiduría, guiando y estableciendo una familia. Con sus cualidades, como experiencia, carácter y fuerza de voluntad, se han establecido en una realidad que ven con agrado. La resiliencia es muy importante en el proceso de envejecimiento ya que se trata de una habilidad para la adaptación positiva ante situaciones difíciles (69). Y estas situaciones pueden presentarse, conforme avanzan los años, por ejemplo, con la presencia de enfermedades crónicas.

La Resiliencia aporta respaldo a los adultos mayores para afrontar el peligro o riesgo de soledad, depresión, patologías crónicas o duelo. Les ayuda a ser personas con espíritu optimista, tener esperanza, sentirse eficaces, decidir por sí mismos en lo que respecta a su estilo de vida y a mantener o recuperar su estado de salud. Es una capacidad que se puede desarrollar en la vejez a través de la interacción entre factores de riesgo y protección (70). Se ha visto que “envejecer de manera exitosa” se relaciona con la longevidad, satisfacción de sí mismo, resiliencia, ausencia de enfermedades, ausencia de discapacidad, autodominio, compromiso con una vida activa, ser independiente y adaptación positiva (71).

2.3.2.3 Dimensiones y propiedades de la Resiliencia

Wagnild y Young (1993) consideraron dos factores importantes en el término resiliencia (68) (72):

- a. Competencia Personal: que incluyen los sub ítems expresión de confianza en sí mismo, independencia, invencibilidad, decisión, habilidad, ingenio y perseverancia.

- b. Aceptación de uno mismo: relacionado con adaptabilidad, equilibrio, flexibilidad y vida útil estable. Estos ítems abarcan la tolerancia por la existencia y una impresión de paz pese a las dificultades.

A su vez, ambas categorías incluyen las siguientes propiedades de la resiliencia (68)(72):

- a. Ecuanimidad: Es la forma equilibrada de ver la propia existencia y experiencia, así como ser capaz de ver las experiencias en lugar de cuestionarlas por ello la reacción máxima a la adversidad es moderada. Este balance mostrado ante situaciones complicadas de la vida permite asumir con serenidad y disminuir las actitudes ante lo adverso.
- b. Perseverancia: Está referida a la actitud positiva a pesar de la adversidad o el desánimo. Ser perseverante es la expresión del intenso deseo de seguir trabajando y de construir la vida propia mediante la participación y practicando la autodisciplina.
- c. Sentirse bien solo: Brinda significado al saberse único e importante. En este camino, algunas experiencias son compartidas y otras las enfrentamos individualmente. El sentirse bien proporciona la sensación de libertad y significado personal.
- d. Satisfacción personal: Significa alcanzar la definición de la existencia, darle valor y comprensión, y evaluar su propia contribución a la misma.
- e. Confianza en sí mismo: Es creer en uno mismo y en sus habilidades y además confiar y distinguir su propia posición y las restricciones, así como lo que se puede mostrar en situaciones difíciles.

Wagnild y Young (1993), definen a la resiliencia como una característica de la personalidad que regula el efecto negativo del estrés y favorece la adaptación. Este término se ha empleado para describir a quienes muestran valor y adaptabilidad ante las adversidades. La resiliencia es la capacidad para la resistencia, tolerancia a la presión y a los obstáculos y a pesar de ello hacer lo correcto cuando las cosas no son favorables. El

término además se emplea para señalar a las personas que muestran coraje y capacidad de adaptarse (73).

2.4 Definición de términos básicos

- a. **Práctica de Tai chi:** Arte de armonizar mente y cuerpo mediante la práctica de movimientos lentos, suaves, ágiles, continuos y circulares que se combinan con respiración y concentración convirtiéndola en “meditación en movimiento”.
- b. **Tai chi:** Es un arte marcial de origen oriental en el que la fuerza se canaliza internamente. Su práctica se compone de secuencias de movimientos centrados en la conciencia, la flexibilidad o la circularidad. Todos estos movimientos aportan calma y serenidad a nuestra mente y cuerpo. Su práctica, a base de movimientos suaves y firmes, puede ser realizada por todos los públicos sin excepción. Durante una sesión de Tai chi se realizan ejercicios de estiramiento que nos aportarán mayor flexibilidad y ejercicios de respiración que darán calma y serenidad. (74)
- c. **Resiliencia:** Proceso de adaptación que permiten prevenir, minimizar y superar los efectos perjudiciales de la adversidad minimizando o superando el impacto negativo de ésta. Las personas o grupos resilientes desarrollan mayor capacidad empática, de aprender de los propios errores, de poner en práctica estilos más efectivos de afrontar la adversidad y los problemas de la vida diaria, reconocen el significado de buscar ayuda; suele no perder de vista el horizonte y la esperanza.
- d. **Nivel de resiliencia:** Determinación de los resultados obtenidos según la adaptación del instrumento de Resiliencia de Walgnild y Young.
- e. **Practicantes de actividad física:** Personas que realizan Tai chi chi kung de 18 movimientos a través de una plataforma virtual. Son adultos y adultos mayores.

- f. **Actividad física virtual:** Actividades que se desarrollan de manera sincrónica vía plataforma virtual Zoom.

- g. **Pandemia por COVID:** Circunstancias que afectan a la población que ve limitada su capacidad de socializar de modo presencial, con el fin de evitar la diseminación y contagio por COVID 19.

III HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 Hipótesis

3.1.1 Hipótesis general

Existe relación significativa entre la práctica de Tai chi y el nivel de resiliencia durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022.

3.1.2 Hipótesis específicas

- a. Existe relación significativa entre la práctica de Tai chi y la dimensión competencia personal durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022.
- b. Existe relación significativa entre la práctica de Tai chi y la dimensión aceptación de uno mismo durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022.

3.2 Definición de conceptual de variables.

- a. Práctica del Tai chi: Terapia para la salud psicoemocional. Los ejercicios de Tai chi qi gong son una forma de meditación en movimiento, una actividad suave, efectiva y consciente para obtener flexibilidad, equilibrio y tono muscular. (Parry-2005)
- b. Nivel de resiliencia: Son las características personales y los procesos de adaptación que permiten a algunas personas prevenir, minimizar y superar los efectos perjudiciales de la adversidad. (MINSA-2020)

3.2.1 Operacionalización de la variable

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Variable 1 Práctica del Tai chi	Terapia para la salud psicoemocional. Los ejercicios de Tai chi qi gong son una forma de meditación en movimiento, una actividad suave, efectiva y consciente para obtener flexibilidad, equilibrio y tono muscular. (Parry-2005)	Secuencia de 18 movimientos de Tai chi chi kung	Técnica de ejecución Movimientos Respiración Postura Frecuencia y tiempo Meditación	1. Tai chi chi kung de 18 movimientos 2. Orden de ejecución 3. Velocidad de ejecución 4. Forma de ejecución 5. Coordinación durante la ejecución 6. Forma de la respiración 7. Profundidad de la respiración 8. Coordinación movimiento/respiración 9. Erguida 10. Enraizamiento 11. Relajada 12. Peso distribuido entre ambos pies 13. TC por 30 minutos veces por semana 14. Atención a la respiración 15. Atención al movimiento	Autoinforme de práctica (Nominal) Nunca: 1 A veces: 2 Siempre: 3 Práctica adecuada 36 a 45 puntos Práctica regular 25 a 35 puntos Practica inadecuada 15 a 24 puntos

Variable 2 Nivel de resiliencia	Son las características personales y los procesos de adaptación que permiten a algunas personas prevenir, minimizar y superar los efectos perjudiciales de la adversidad. (MINSAs-2020)	Capacidad de los seres humanos a sobreponerse ante situaciones negativas y adaptarse a los cambios que estas produzcan.	Competencia personal	● Ecuanimidad (8, 11)	Escala de Resiliencia de Wagnild & Young Resiliencia Alta: 155 a 175 Resiliencia media: 133 a 154 Resiliencia baja: 111 a 132 puntos Totalmente en Desacuerdo 1 En Desacuerdo 2 Parcialmente en Desacuerdo 3 Indiferente 4 Parcialmente De Acuerdo 5 De Acuerdo 6 Totalmente De Acuerdo 7
			Aceptación de uno mismo	● Perseverancia (1, 4, 14, 15, 23)	
				● Confianza en sí mismo (9, 10, 17, 24)	
				● Satisfacción personal (16, 25)	
				● Sentirse bien solo (3, 5)	
				● Ecuanimidad (7, 12)	
				● Perseverancia (2, 20)	
				● Confianza en sí mismo (13, 18)	
				● Satisfacción personal (6, 22)	
				● Sentirse bien solo (19, 21)	

IV DISEÑO METODOLÓGICO

4.1 Tipo y diseño de investigación

4.1.1 Tipo de Investigación

El enfoque fue cuantitativo. Su tipo fue descriptivo, correlacional debido a que recogió datos cuantificables y medibles. Fue descriptiva porque mide al fenómeno en dos aspectos: presencia y características del fenómeno en estudio en un instante dado. Fue transversal porque se recolecta la información en un momento y tiempo único a través del uso de instrumentos (75).

Según el análisis, la intervención y el alcance de los resultados, este estudio fue de tipo no experimental, ya que no existió intervención alguna por parte del investigador; sólo se buscó evaluar el problema de acuerdo a la ocurrencia natural de los hechos. De acuerdo a la planificación de la toma de datos, el estudio fue de tipo prospectivo, porque se registró la información en el momento que ocurrieron los hechos. Y por el número de variables del estudio, la presente investigación fue analítica, ya que se tuvo dos variables de estudio.

4.1.2 Diseño de Investigación

El diseño del estudio corresponde al correlacional, tal como se muestra a continuación:

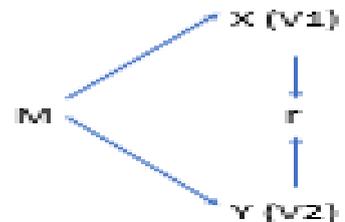
Datos:

M : muestra

V1 : variable 1: práctica del Tai chi

V2 : variable 2: nivel de resiliencia

R : posible relación entre las variables



4.2 Método de investigación

En este estudio se aplicó el método hipotético-deductivo, que parte de la observación de un fenómeno, luego del cual se efectúa el planteamiento de las hipótesis los cuales fueron comprobados mediante la estadística inferencial.

4.3 Población

La población considerada incluyó a todos los participantes que practicaban Tai chi de modo presencial, antes de la declaración de la Emergencia Sanitaria por COVID 19 en nuestro país, en el servicio de Medicina Complementaria del Hospital Sabogal a inicios del 2020 (120 participantes, aproximadamente, que regularmente acudían a los círculos de salud). En el tercer trimestre del año 2021 se evaluó el reinicio de las reuniones de práctica de Tai chi, por iniciativa de los participantes antes mencionados, que contactaron con la autora de la presente tesis. En ese momento se contó con 25 personas que podían acceder a conectarse y practicar vía Zoom, de modo sincrónico por lo menos 1 de las 3 veces que se desarrollaban las reuniones (lunes, miércoles y viernes). Se planteó invitar a los ex participantes de los Círculos de Salud de Medicina Complementaria del Hospital Sabogal, que contactaron a sus compañeros telefónicamente y habían expresado su deseo de participar. Debido a su condición de riesgo (mayoritariamente adulto mayores con enfermedades crónicas), solamente podían hacerlo desde sus hogares durante los 40 minutos que dura un enlace gratuito de Zoom. Se alcanzó un total de 60 personas, todos contactados inicialmente desde el Callao, en los distritos de Bellavista, Cercado del Callao y La Perla en los meses de enero y febrero del 2022. Por este motivo no se estimó trabajar con una muestra. Los encuestados no fueron seleccionados, sino se acogió a los que tuvieron predisposición de participar voluntariamente y que accedieron a contestar los dos instrumentos de forma virtual, al ser grupos de riesgo y no estar en condición de ser contactados personalmente, siempre que cumplan los criterios de inclusión.

Durante el mes de marzo del 2022, diversas instituciones del Callao reiniciaron sus actividades presenciales, entre ellas una institución que promovía la práctica de Tai chi de modo presencial. Se evaluó dicha situación y se determinó, considerar a quienes no acudían a dichas reuniones a fin de no tener variables intervinientes y se determinó concluir la recolección de información con 51 participantes. Finalmente, al realizar la limpieza de datos se determinó considerar a 50 debido a que en un caso el instrumento no se había completado.

Criterios de inclusión: se incluyó a quienes cumplieron los siguientes requisitos:

- a. Practicante que acudió, por lo menos una vez por semana a las sesiones virtuales sincrónicas, programadas en el periodo enero - febrero del 2022.
- b. Realizó Tai chi de modo proactivo, sin vínculo con alguna institución educativa, religiosa, política o social.
- c. Con experiencia de haber practicado Tai chi, de modo presencial, antes de la declaración de la Emergencia Sanitaria por COVID 19, en el Servicio de Medicina Complementaria del HASS.
- d. Ser adulto o adulto mayor autovalente con enfermedad crónica compensada.
- e. Poder usar el teléfono celular, desktop, laptop o Tablet para participar, responder el instrumento y disponer de conectividad al internet, así como disponer de ayuda, de ser necesario, para llenar los instrumentos.
- f. Saber leer y no tiene limitaciones para el uso de su mano dominante.
- g. Aceptar participar en la investigación

Criterios de exclusión:

- a. Practicar Tai chi presencialmente en alguna institución del Callao
- b. Practicar otras artes marciales.
- c. No desea participar en la investigación.

4.4 Lugar de estudio y periodo desarrollado

Para desarrollar la presente investigación se estableció contacto con un grupo de practicantes de Tai chi que acudían de modo presencial al servicio de Medicina Complementaria del Hospital Sabogal antes de la declaración de la Emergencia Sanitaria, y que participaban de las reuniones virtuales del grupo virtual Resiliencia con Tai chi, vía plataforma Zoom.

El grupo Resiliencia con Tai chi realiza la practica virtual del Tai chi Chi Kung los días lunes, miércoles y viernes, entre las 5 y 5:40 pm, pudiendo acudir todos los que lo deseen, siendo el requisito para participar, unirse al link que se remite minutos antes, por lo menos 1 vez por semana.

Para contactarlos, se ubicó sus datos inicialmente a través de una agenda que permitió establecer las comunicaciones para la reanudación de dicha actividad con el mismo grupo, pero en un entorno virtual de modo sincrónico, sin ninguna vinculación con la institución de origen. La convocatoria se realizó mediante la creación de un grupo de WhatsApp donde se les incluyó a todos los que disponían de celulares activos en ese momento. Se les propuso las reuniones vía plataforma Zoom y Meet, indicando ellos que tenían más familiaridad con la primera.

La recolección de información se realizó vía virtual entre el 9 y el 15 de marzo, entre los que habían participado en enero y febrero del 2022.

4.5 Técnicas e instrumentos para la recolección de la información

4.5.1 Técnicas

Durante la emergencia sanitaria, en investigación se prioriza a la salud y el bienestar tanto de los investigadores como de los participantes y ello prevalece antes que la recolección de los datos (76). Por ello para la recolección de información, la técnica fue la encuesta remitida vía Google forms, previa comunicación virtual para coordinar e invitar al participante,

explicarle sobre el uso de la información y obtener su consentimiento. La encuesta fue remitida simultáneamente a todos los participantes vía grupo de WhatsApp.

4.5.2 Instrumentos

Se emplearon dos cuestionarios virtuales (77) que fueron los siguientes:

- a. Formato de autoinforme de Práctica de Tai chi, para la primera variable “Práctica de Tai chi”.

Es un instrumento dirigido al participante para que se lea y se responda a las proposiciones en función de sus acciones, emociones o sentimientos, de este modo se describe un autoinforme, autoadministrado de forma individual. Si la información se recolecta de modo asincrónico, debe haber una forma de mantener comunicación con el investigador (45). Se informó que en cualquier momento podrían hacer las consultas necesarias sobre el llenado de los instrumentos.

Se ha construido en base a la teoría revisada. Se han formulado proposiciones en base al uso de la escala de Likert, instrumento que tiene un rango de posibles respuestas planteadas de una manera ordenada y unidimensional. Los puntajes asignados a cada posible alternativa de respuesta fueron los siguientes:

Nunca	1 punto
A veces	2 puntos
Siempre	3 puntos

Por tratarse de 15 reactivos, se podría obtener como puntaje mínimo 15 puntos y como máximo 45 puntos. Los puntajes se clasificaron del siguiente modo:

Práctica inadecuada	de 15 a 24 puntos
Práctica regular	de 25 a 35 puntos
Práctica adecuada	de 36 a 45 puntos

Tabla N° 4.1

Aspectos del Formato de Autoinforme de práctica de Tai chi.

Dimensión	Indicador	Reactivo
Técnica de ejecución Movimientos	Tai chi chi kung de 18 movimientos	1. Realizo los 18 movimientos de Tai chi
	Orden de ejecución	2. Realizo los movimientos en orden, uno luego del otro
	Velocidad de ejecución	3. Realizo los movimientos de modo lento
	Forma de ejecución	4. Realizo los movimientos sin pausas entre ellos.
	Coordinación durante la ejecución	5. Coordino los movimientos de mis brazos y mis piernas
Respiración	Forma de la respiración	6. Mi respiración es suave, sin esfuerzo.
	Profundidad de la respiración	7. Mi respiración es completa, siento que mis pulmones se llenan de aire.
	Coordinación movimiento/respiración	8. Cada uno de mis movimientos se coordinan con mi respiración.
Postura	Erguida	9. Me mantengo erguido durante toda la secuencia
	Enraizada	10. Me mantengo con mis pies bien ubicados para sentirme estable
	Peso distribuido entre ambos pies	11. Distribuyo el peso de mi cuerpo en mis pies para sentirme estable
	Relajada	12. Me mantengo en una postura relajada
Frecuencia	30 minutos 3 veces por semana	13. Practico 30 minutos de ejercicio 3 veces por semana, como mínimo.
Meditación	Atención a la respiración	14. Estoy atento a mi respiración
	Atención al movimiento	15. Estoy atento a los movimientos

Confección propia.

Validez:

Se realizó la validación por juicio de expertos (8 jueces con grados de doctorado o maestría) cuya función fue revisar los ítems según suficiencia, pertinencia y claridad con la que estén redactados. Son los jueces que sugieren la idoneidad de los ítems, pero no deciden (78). Se obtuvo en la prueba binomial un valor de $p=0.016335227$. Según la teoría, si $p < 0.05$, la concordancia es significativa (Anexo 3).

Confiabilidad:

Se realizó una prueba piloto en 16 participantes para determinar la confiabilidad de este instrumento. En esta fiabilidad, el Alfa de Cronbach, de la puntuación obtenida de la escala en la muestra es 0,923 lo cual significa que el instrumento tiene una consistencia interna excelente (Anexo 4). Según Supo, corroborar la idoneidad del instrumento que estamos evaluando, permitirán evaluar la claridad con la que están redactados los ítems; y valores superiores a 0,8 nos indican buena participación de este ítem en el resultado total (78).

Los adultos mayores se han adaptado al empleo de nuevas formas de proveer cuidados (79). En este sentido el uso del instrumento se justifica en función de esta adaptación, al tratarse de un formato de autoinforme llenado de modo virtual asincrónico.

b. Escala de Resiliencia de Walgnild y Young

Wagnild & Young (1993) describen la resiliencia como una característica positiva de personalidad y en su instrumento los ítems se enfocan en las cualidades en vez de los déficits (80). Construyen la Escala de Resiliencia con el propósito de identificar el grado de resiliencia individual, una característica de personalidad positiva que permite la adaptación del individuo. Se desarrolló en una muestra de 810 adultos del género femenino residentes de comunidades, aunque como lo señalan los

autores también puede ser utilizado con la población masculina y con un amplio alcance de edades (68).

Esta escala ha alcanzado gran difusión en diversos países que evaluaron la fiabilidad y validez de sus propiedades psicométricas en adolescentes y adultos. En el Perú, Castilla y col. (2014), validaron la escala en una población de 427 personas comprendidas entre 11 y 42 años, resaltando su confiabilidad de consistencia interna elevada (0,906) y una correlación ítem-test entre 0.325 y 0,602. Esta escala es uno de los pocos instrumentos con ciertas cualidades como: ser confiable, adaptado al entorno nacional, cortas en el uso y no exceso de tiempo al aplicarlo, que le permite ser utilizado en diferentes estudios y cuyo objetivo es medir los niveles de adaptación en situaciones adversos de la vida (81). En la prueba piloto aplicada al instrumento, para la presente tesis se obtuvo un resultado de alfa de Cronbach de 0,862, calificándose este resultado con una confiabilidad adecuado.

La escala fue adaptada en Perú por Novella en el año 2002, en una muestra de cuidadores de pacientes con Alzheimer con índices de confiabilidad de 0.85; sin embargo, Castilla et al. en el 2016, determinaron la validez y confiabilidad del instrumento en 332 varones y mujeres de entre los 17 y 64 años en Lima; estableciendo la validez a través del análisis de correlación ítem-test donde encontró asociaciones altamente significativas (82). Ante cada ítem, los participantes indicarán su grado de conformidad, ya que todos los ítems tienen calificación positiva (80).

En esta escala, la resiliencia se divide en dos factores, según los autores, y estos son (81):

- Factor I: Competencia personal: conformado por los 17 primeros ítems de la escala de resiliencia donde se relacionan con diferentes variables como: la autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia que la persona presenta.

La adaptación realizada comprende 15 ítems que evalúan las áreas de ecuanimidad, perseverancia, confianza en sí mismo, satisfacción personal y sentirse bien solo, relacionadas las habilidades y actitudes que le permitan a la persona alcanzar sus objetivos y persistir frente a los eventos extremos que puedan suscitarse en su vida (68), siendo esta usada el contexto de la pandemia por COVID en las investigaciones en un grupo de adultos mayores nacionales.

- Factor II: Aceptación de uno mismo: representados por los 8 últimos ítems de la escala de resiliencia que se relacionan con la adaptabilidad, balance, flexibilidad y presenta el concepto de la vida que le permite mantener un sentimiento positivo a pesar de la adversidad.

La adaptación procede a realizar modificación, motivo por el cual se obtiene para la versión peruana 10 ítems de medición (83). siendo esta usada el contexto de la pandemia por COVID en las investigaciones en un grupo de adultos mayores nacionales.

La adaptación a Lima Metropolitana (83), fue la referencia para el presente trabajo y se muestra en el siguiente tabla:

Tabla N°4.2

Factores de Escala de Resiliencia de Wagnild & Young en la versión estandarizada de Lima Metropolitana

Propiedades de la resiliencia	Factor I: Competencia personal	Factor I: Aceptación de uno mismo
Ecuanimidad	Ítems 8, 11	Ítems 7, 12
Perseverancia	Ítems 1, 4, 14, 15, 23	Ítems 2, 20
Confianza en sí mismo	Ítems 9, 10, 17, 24	Ítems 13, 18
Satisfacción personal	Ítems 16, 25	Ítems 6, 22
Sentirse bien solo	Ítems 3, 5	Ítems 19, 21

Los participantes tienen las siguientes opciones de respuesta y los puntajes que corresponde a cada posible respuesta:

Totalmente en Desacuerdo	1
En Desacuerdo	2
Parcialmente en Desacuerdo	3
Indiferente	4
Parcialmente De Acuerdo	5
De Acuerdo	6
Totalmente De Acuerdo	7

Los puntajes que se pueden obtener son: el máximo 175 puntos y el mínimo 25. Por lo tanto, los niveles de resiliencia se catalogan del modo siguiente, luego de la baremación:

Resiliencia baja:	111 a 132 puntos.
Resiliencia media:	133 a 154 puntos
Resiliencia alta:	155 a 175 puntos

Este instrumento puede ser aplicado individual o colectivamente, tardando aproximadamente unos 20 minutos como tiempo total de aplicación. Sin embargo, al tratarse de adultos y adultos mayores, se considera un margen de hasta 35 minutos.

4.6 Análisis y procesamiento de datos

Análisis descriptivo

Se detallaron las características de cada una de las variables, de acuerdo al tipo de variable con que se trabaje (cualitativa, cuantitativa). Se emplearon figuras, para facilitar la comprensión, simple y resaltante. Se utilizó el paquete estadístico del SPSS. Versión 26.

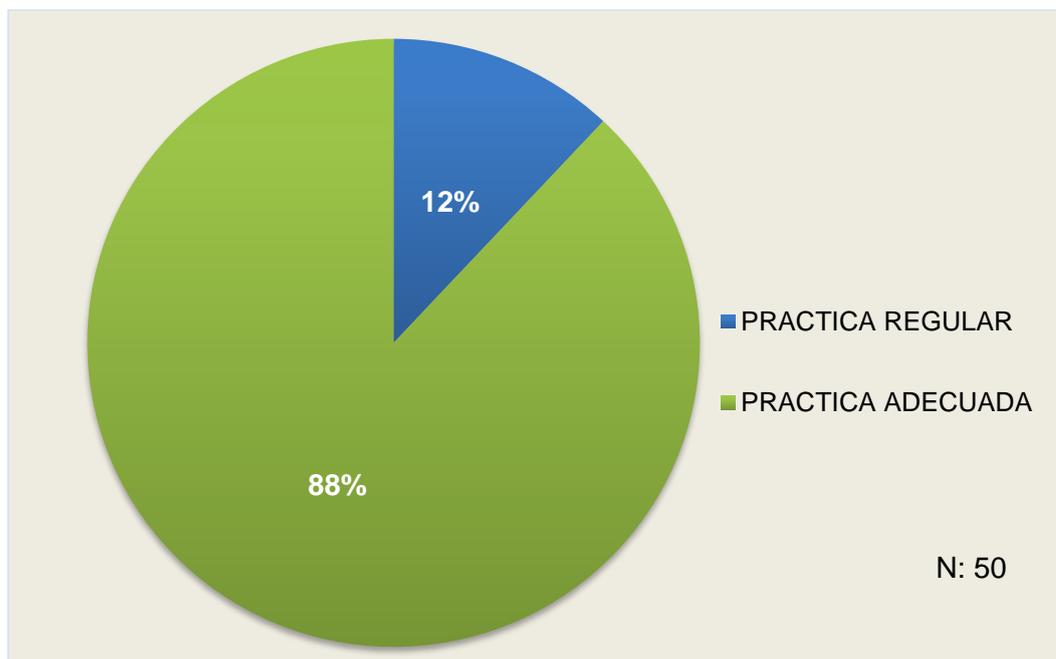
Análisis inferencial

Se empleo el coeficiente de correlación Rho de Spearman para contrastar las hipótesis. Con el programa SPSS se elaboraron tablas, gráficos y con Excel las imágenes para visualizar el comportamiento de las variables.

V RESULTADOS

5.1 Resultados descriptivos

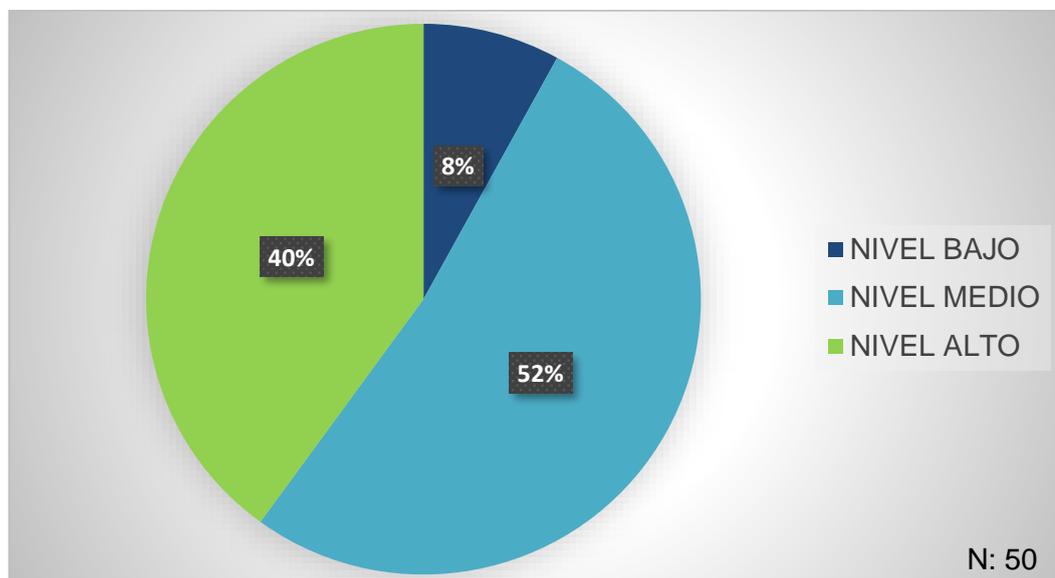
Figura N° 5.1
Categorización de la práctica de Tai chi en los practicantes
de actividad física a través de una plataforma virtual
Callao 2022



Fuente: Respuestas obtenidas del "Formato de autoinforme de práctica de Tai chi"

Con respecto a la categorización de la práctica de Tai chi de practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, del 100% (50), la práctica es adecuada en el 88% (44) y en el 12% (6) es regular.

Figura N° 5.2
Categorización del nivel de resiliencia en los practicantes de actividad física a
través de una plataforma virtual
Callao 2022



Fuente: Respuestas obtenidas de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

En relación a la categorización del nivel de resiliencia en los practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, los resultados muestran que del 100% (50) de practicantes de Tai chi, el 52% (26) presenta un nivel de resiliencia medio, seguido de un 40% (20) de nivel alto y el 8 % (4) presenta un nivel bajo.

5.2 Resultados inferenciales

Tabla N° 5.1

Relación entre la práctica de Tai chi y el Nivel de Resiliencia de los practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual

Callao 2022

		NIVEL DE RESILIENCIA				Total
		NIVEL BAJO	NIVEL MEDIO	NIVEL ALTO		
NIVEL	REGULAR	Recuento	2	4	0	6
		% del total	4.0%	8.0%	0.0%	12.0%
TAI CHI	ADECUADO	Recuento	2	22	20	44
		% del total	4.0%	44.0%	40.0%	88.0%
Total		Recuento	4	26	20	50
		% del total	8.0%	52.0%	40.0%	100.0%

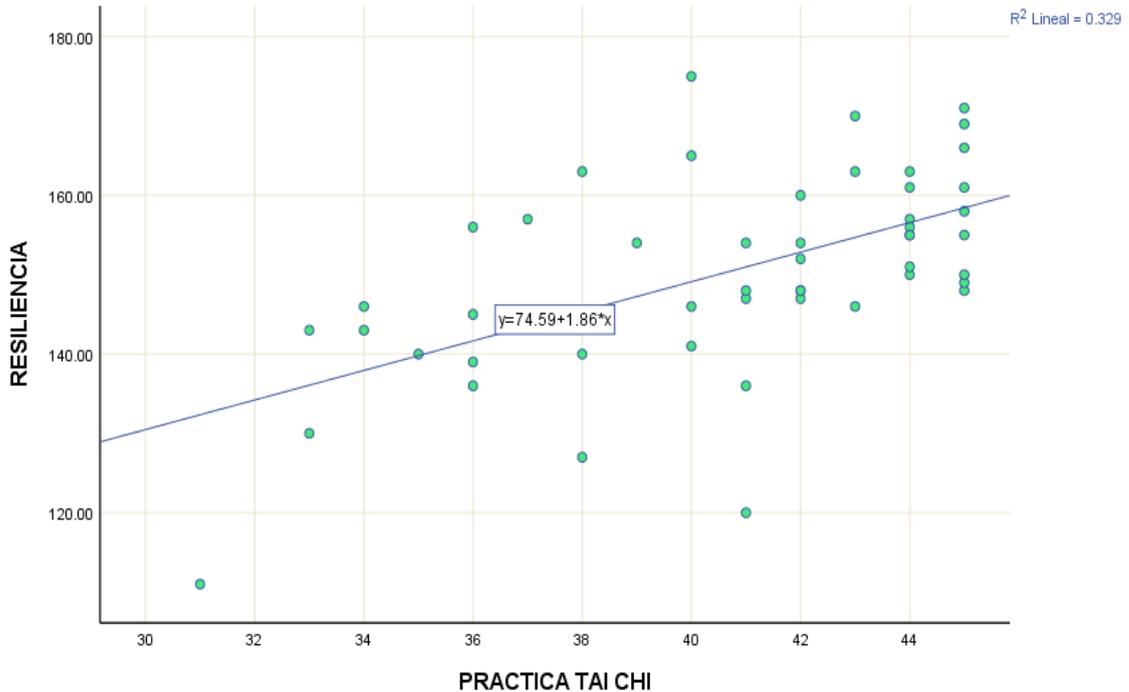
Correlación Rho de Spearman			
		Nivel Tai chi	Nivel Resiliencia
Nivel Tai chi	Coefficiente de correlación	1.000	.373**
	Sig. (bilateral)	.	.008
	N	50	50
Nivel Resiliencia	Coefficiente de correlación	.373**	1.000
	Sig. (bilateral)	.008	.
	N	50	50

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

La Tabla de contingencia N° 5.1 muestra que del 100% de pacientes, el 88% tiene una adecuada practica de tai chi, de ellos el 44% (22 participantes) presenta un nivel medio de resiliencia, seguido del 40% (20 participantes) que presentan un nivel alto y finalmente el 4% (2 participantes) presentan un nivel bajo de resiliencia. El 12% (6 participantes) presenta un nivel de practica regular y de ellos el 8% (4 participantes) tiene un nivel medio de resiliencia y el 4% (2 participantes) tiene un nivel bajo. La correlación encontrada es del .373, valor que indica una correlación positiva media (75) entre las variables de estudio. La significancia obtenida fue de .008, siendo menor que .05 por lo que se encuentra que hay relación entre las variables estudiadas al 95% de confianza. Para mejorar la observación de la relación presentamos la figura 5.3

Figura N°5.3

Relación entre la práctica de Tai chi y el nivel de resiliencia de los practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual
Callao 2022

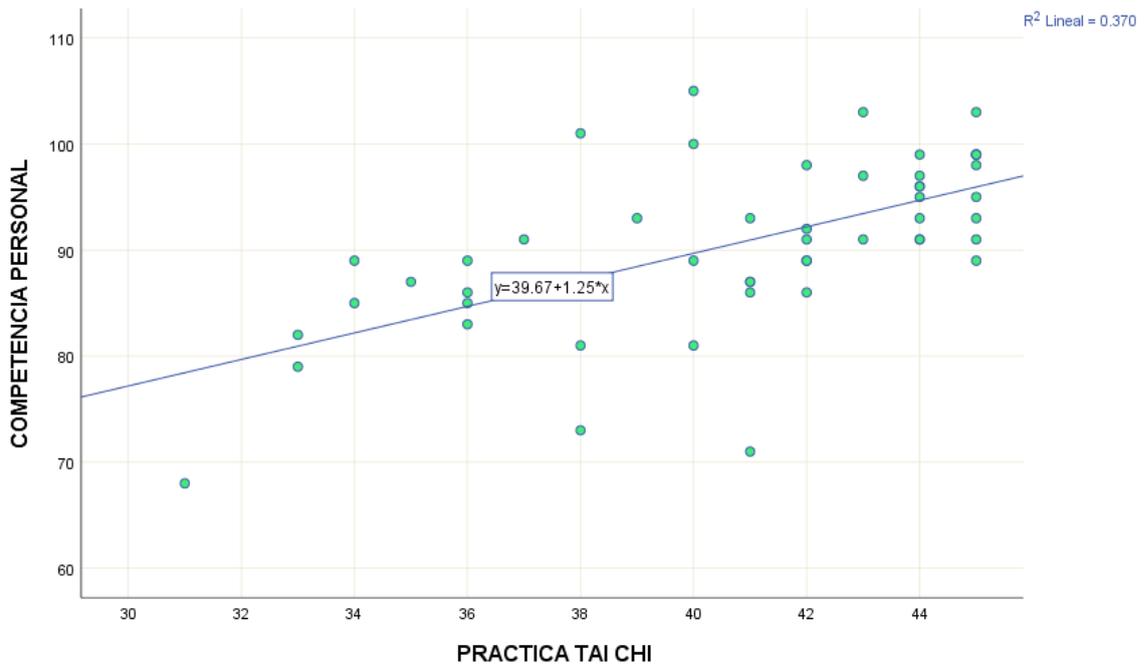


Sobre la relación encontrada entre práctica de Tai chi y nivel de resiliencia, se describe que la práctica de Tai chi explica un 33% del puntaje en el nivel de resiliencia (línea de ajuste). Puede observarse que por cada 1.9 puntos de práctica de Tai chi, hay una correspondencia de 75 puntos de puntaje de resiliencia.

Con una $p=0,000$ se observa una relación significativa, siendo además esta una correlación positiva, lo cual explica que, a mayor puntaje en la práctica de Tai chi, mayor puntaje en la en el nivel de resiliencia, teniendo una $R=0.608$ (ver Anexo 6).

Figura N° 5.4

Relación entre la práctica de Tai chi y la dimensión competencia personal de los practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual
Callao 2022

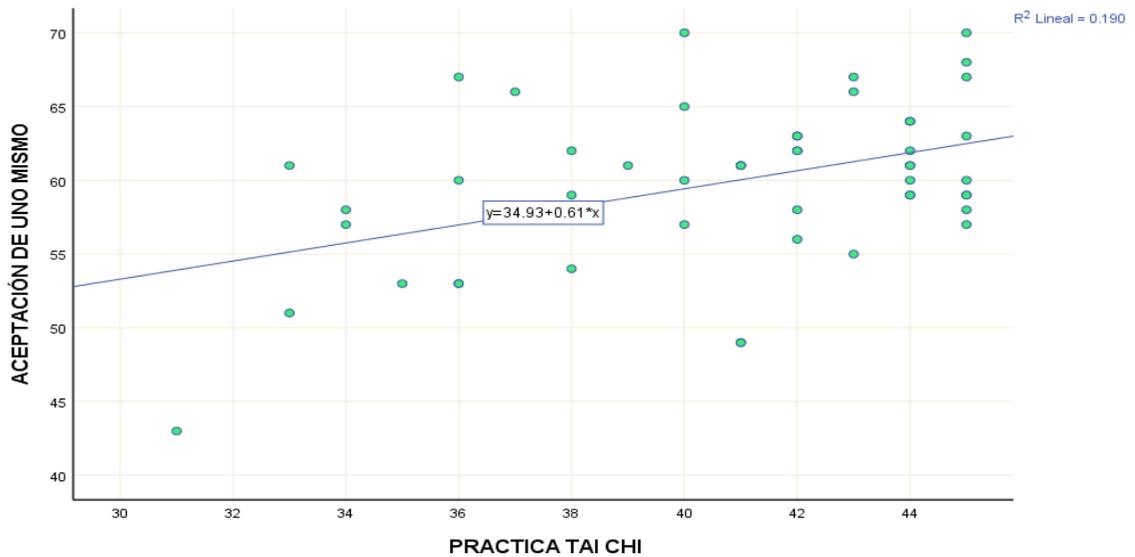


La relación encontrada describe que la práctica de Tai chi explica un 37% del puntaje de la dimensión competencia personal (línea de ajuste). Puede observarse que por cada 1.25 puntos de práctica de Tai chi, hay una correspondencia de 40 puntos de competencia personal.

Con una $p=0,000$ se observa una relación estadísticamente significativa entre el puntaje de la práctica de Tai chi y la competencia personal, teniendo $R=0.608$ siendo esta una correlación positiva, es decir, a mayor puntaje de la práctica de Tai chi, mayor puntaje de competencia personal (ver anexo 7).

Figura N°5.5

Relación entre la práctica de Tai chi y la dimensión aceptación de uno mismo de los practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual
Callao 2022



La relación encontrada describe que la práctica de Tai chi explica un 19% del puntaje de la dimensión aceptación (línea de ajuste) de uno mismo puede observarse que por cada 0.6 puntos de práctica de Tai chi, hay una correspondencia de 35 puntos de competencia personal.

Con una $p=0,002$ se observa una relación es estadísticamente significativa entre el puntaje de la práctica de Tai chi y la dimensión aceptación de uno mismo, teniendo $R= 0.436$ siendo esta una correlación positiva, es decir, a mayor puntaje de la práctica de Tai chi, mayor puntaje de aceptación de uno mismo (ver anexo 8).

VI DISCUSION DE RESULTADOS

6.1 Contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados

Respecto a la aplicación de pruebas estadísticas de correlación, se procedió a evaluar la normalidad de la distribución de los datos. Tomando en cuenta que el tamaño de la muestra fue de 50, se procedió a aplicar la prueba estadística de Shapiro – Wilk y se establecieron las siguientes condiciones:

Si $p < 0.05$ se rechaza la hipótesis nula H_0

Si $p \geq 0.05$ se acepta la hipótesis nula H_0 y se rechaza la H_1

Donde las hipótesis son:

H_0 : Los datos siguen una distribución normal

H_1 : Los datos no siguen una distribución normal

Tabla N° 6.1

Prueba de normalidad estadística de la Practica de Tai chi y Resiliencia durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, callao 2022

Variables	Shapiro-wilk		
	Estadístico	GI	Sig.
Practica de Tai chi	0.896	50	0.000
Nivel de Resiliencia	0.966	50	0.153

La variable Práctica de Tai Chi tiene un valor de $p=0.000$ por lo tanto se rechaza la hipótesis nula H_0 y se acepta la hipótesis alterna que indica que los datos no siguen una distribución normal.

La variable Resiliencia cuenta con un valor de $p=0.153$, se acepta la hipótesis nula que indica que los datos siguen una distribución normal. Estos resultados permitieron determinar el uso de la prueba no paramétrica “Rho de Spearman” para el análisis de correlación.

Con respecto a la Hipótesis general:

Hipótesis general

H0: No existe relación significativa entre la práctica de Tai chi y el nivel de resiliencia durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022.

Ha: Existe relación significativa entre la práctica de Tai chi y el nivel de resiliencia durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022.

Tabla N° 6.2

Correlación entre Practica de Tai Chi y Nivel de Resiliencia durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022

Correlación Rho de Spearman			
		Nivel Tai chi	Nivel Resiliencia
Nivel Tai chi	Coeficiente de correlación	1.000	.373**
	Sig. (bilateral)	.	.008
	N	50	50
Nivel Resiliencia	Coeficiente de correlación	.373**	1.000
	Sig. (bilateral)	.008	.
	N	50	50

Al ser el valor de $p = 0.008$ y considerando que es < 0.05 , se observa una relación estadísticamente significativa entre las variables de estudio, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Con un coeficiente de correlación de Spearman de $\rho = 0.373$ se encuentra correlación positiva media. Se concluye que existe relación significativa entre la Practica del Tai chi y el nivel de resiliencia durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022.

Con respecto a las hipótesis específicas:

Hipótesis específica a:

H0: No existe relación significativa entre la práctica de Tai chi y la dimensión competencia personal durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022.

Ha: Existe relación significativa entre la práctica de Tai chi y la dimensión competencia personal durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022.

Tabla N° 6.3

Correlación entre Practica de Tai Chi y Dimensión Competencia personal durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022

		Correlaciones		
			Puntaje practica Tai chi	Puntaje competencia personal
Rho de Spearman	Puntaje practica Tai chi	Coeficiente de correlación	1.000	.623**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	50	50
	Puntaje competencia personal	Coeficiente de correlación	.623**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	50	50

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Al ser el valor de $p = 0.000$ y considerando que es < 0.05 , se observa una relación estadísticamente significativa entre las variables de estudio, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Con un coeficiente de correlación de Spearman de $\rho = 0.623$ se encuentra correlación positiva considerable. Se concluye que existe relación significativa entre la Practica del Tai chi y la dimensión competencia personal durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022.

Hipótesis específica b:

H0: No existe relación significativa entre la práctica de Tai chi y la dimensión aceptación de uno mismo durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022.

Ha: Existe relación significativa entre la práctica de Tai chi y dimensión aceptación de uno mismo durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022.

Tabla N° 6.4

Correlación entre Practica de Tai Chi y Dimensión Aceptación de uno mismo durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022

Correlaciones				
			Puntaje practica Tai chi	Puntaje aceptación de uno mismo
Rho de Spearman	Puntaje practica Tai chi	Coeficiente de correlación	1.000	.334*
		Sig. (bilateral)		0.018
		N	50	50
	Puntaje aceptación de uno mismo	Coeficiente de correlación	.334*	1.000
		Sig. (bilateral)	0.018	
		N	50	50

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Al ser el valor de $p = 0.018$ y considerando que es < 0.05 , se observa una relación estadísticamente significativa entre las variables de estudio, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Con un coeficiente de correlación de Spearman de $\rho = 0.334$ se encuentra correlación positiva media. Se concluye que existe relación significativa entre la Practica del Tai chi y la dimensión aceptación de uno mismo durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022.

6.2 Contrastación de los resultados

A continuación, se discuten los hallazgos de la investigación.

- a. Con respecto a la categorización de la práctica de Tai chi en los practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022, se ha encontrado que del 100% (50), la práctica es adecuada en el 88% (44) y en el 12% (6) es regular. Estos resultados no son susceptibles de compararse con otros por no disponer de estudios que caractericen esta práctica. Sin embargo, la investigación de SOLIANIK R et al (2021) considera una frecuencia de práctica de 1 hora semanal por 10 semanas, relativamente semejante a la considerada en el presente trabajo. La propuesta de MALDONADO AB (2019) incluye los indicadores movimiento, coordinación y respiración, así como VILCA CY (2018) que realiza una rutina de Tai chi similar a la empleada en esta investigación. Coincidimos con estos autores debido a que el instrumento planteado incluye la autovaloración de los aspectos mencionados, que son fundamentos del Tai chi. RICO-GALLEGOS et al (2020) propone incorporar programas de ejercicio físico para reducir las consecuencias producidas en el confinamiento y LIAO S (2019) indica que el Tai chi es una alternativa de solución para mejorar la calidad de vida y desarrollar un envejecimiento saludable. Además de concordar con los autores mencionados, por la importancia de los programas de ejercicio en adultos mayores, se coincide con FRANCHI MM (2020) que incorpora el aspecto de búsqueda de paz mental y relajación, este último aspecto incorporado como indicador del instrumento desarrollado para el presente trabajo. Cabe resaltar que los autores mencionados no proponen un instrumento a diferencia del presente estudio que si ha desarrollado y validado uno al ser necesario para la valoración del Tai chi.
- b. Sobre la categorización del nivel de resiliencia de los practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022, se obtuvo que el 52% tienen un nivel medio, 40% nivel alto y 8% nivel bajo, resultados relativamente similares a los encontrados por FAJARDO RE (2020) que

encuentra un nivel principalmente moderado en el 61,3%. Los resultados obtenidos en esta tesis son similares en relación a la participación mayoritariamente femenina (ver Anexo E), tal como también destaca QUINTERO KF (2020), que encuentra un grupo de pacientes, principalmente mujeres, con enfermedad crónica, con un nivel principalmente moderado en el 50,3%, y alta resiliencia en el 30%. También coincidimos con SIALER (2021) que encuentra que el 40% de los adultos mayores tienen niveles medios de resiliencia y del mismo modo ARANYA y PALO (2021) que también encuentran que en el 55,1% el nivel es medio. Un resultado aproximado a lo obtenido por REGUERA-GARCÍA M et al.(2020) que encuentra que el 35,7% presentó nivel muy alto, el 44% con niveles altos, sumando entre ambos 79,7% con altos niveles de resiliencia; y lo encontrado por VELA PP (2021), que muestra a un 88.2 % con alta capacidad resiliente, pero difiere de y ORTIZ (2021) que en adulto mayores con enfermedad crónica encuentra que el 98% obtuvieron puntuaciones bajas frente a la capacidad de resiliencia, con quien diferimos ya que en la presente tesis solo se obtiene el 8% con un nivel bajo. Diferimos con CASTAGNOLA (2021) que encuentra que la resiliencia es muy alta y alta principalmente, pero coincidimos con este autor en la forma de haber recabado la información, tal como fue hecho para el presente estudio en forma virtual por el contexto de la pandemia. En general, se observa que la resiliencia es un aspecto de la salud mental de importancia debido a los efectos del COVID 19 en nuestra sociedad. Los resultados de las investigaciones muestran entre moderados y altos niveles de resiliencia y los resultados de la presente investigación muestran mayoritariamente un nivel medio y alto, por lo que las personas estarían en condición de tolerar y adaptar su convivencia a las circunstancias que se presentan empleando sus propias capacidades, entre ellas, la práctica de Tai chi. Considerar estos resultados nos muestra un panorama de la importancia que tienen el rescatar la resiliencia de las personas para sobrellevar las circunstancias generadas por el COVID 19, especialmente en los grupos vulnerables.

c. Con respecto a la relación entre práctica de Tai chi y el nivel de resiliencia, se obtuvo una relación positiva, es decir, a mayor puntaje de la práctica de Tai chi, mayor puntaje de resiliencia. No se ha encontrado un estudio que relacione ambas variables. Se coincide con algunos estudios como el desarrollado por TUDELA (2020), quien rescata la importancia de practicar ejercicio en un espacio hogareño durante la crisis del coronavirus, como una alternativa para reducir el estrés, que es similar a esta investigación que ha desarrollado la actividad en la seguridad de los hogares de los participantes. Se concuerda con JORDAN (2022) que midió la resiliencia psicológica encontrando que con la práctica de Tai chi hay mayores probabilidades de una mejor resiliencia, resultado que se aproxima al nuestro, del mismo modo se coincide con CHAN AW (2016), que pre pandemia, encontró mejores resultados en un grupo correspondiente a una organización no gubernamental que realiza Tai chi, pero se difiere en cuanto al tiempo en que se desarrolla la investigación. FLORES G (2018) en su investigación encontró que los adultos mayores, en un 74% perciben altos beneficios en la dimensión de capacidad psicológica, así como VÁSQUEZ SJ (2021) que identificó que sí existe una correlación positiva entre el Actividad Física y Bienestar Psicológico. Como en los resultados obtenidos de ambos autores, se encuentran resultados que apuntan a mejoría en aspectos relacionados con la salud mental. MORAN (2016) califica al Tai chi como experiencia positiva al practicarlo en casa. Lo revisado permite inferir que la relación entre la práctica de Tai chi y resiliencia puede verse favorecida si se practica en un entorno conocido durante la pandemia, siendo de este modo una intervención segura que favorece el apoyo social y tiene impacto positivo en el bienestar, así mismo que se puede considerar una alternativa apropiada para adultos mayores, en este caso, a través de una plataforma que les permita mantener los cuidados necesarios y no comprometer el distanciamiento social tan necesario en el contexto del COVID. Tomando como referencia a Pender, se puede afirmar que aplicar esta práctica ya aprendida, sería un factor promotor de la salud que ayuda y motiva a mejorar el estilo de vida, la salud mental y se considera a la resiliencia un recurso de importancia.

- d. Sobre la relación entre práctica de Tai chi y la dimensión competencia personal durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022, encontramos que si existe relación. No se cuenta con una investigación que permita la discusión. Sin embargo, esta dimensión incluye la confianza en sí mismo, independencia, decisión y perseverancia. SIALER (2021) y VELA (2021) incluyen su valoración, coincidiendo con ellos en considerarla un factor muy importante de la resiliencia y que se puede fortalecer con la práctica regular de Tai chi de modo que permitan la generación de hábitos que promuevan la salud. El Tai chi, como disciplina que permite tomar conciencia de uno mismo, puede contribuir a, a partir de ello, a desarrollar las capacidades personales y ser más competentes para afrontar las circunstancias que se están viviendo, incluyendo la capacidad de confiar en si mismos, de tomar decisiones apropiadas y perseverar en la práctica de Tai chi.
- e. Con respecto de la relación entre práctica de Tai chi y la dimensión aceptación de uno mismo durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022 tampoco hemos encontrado referentes para discutir el resultado obtenido el mismo que demuestra que si existe relación. Esta dimensión rescata la presencia de sentimientos positivos ante la adversidad. Es así que SOLIANIK (2021) encuentra que hay mejoría mental con la práctica de Tai chi y LIAO (2019) afirma que permite el desarrollo de un envejecimiento saludable. Estos conceptos, no han sido valorados en el presente trabajo, sin embargo, se considera que aceptarse implica percatarse, reconocerse y adaptarse, situaciones que se relacionan con la propuesta de Tai chi, que ayuda al desarrollo de la flexibilidad, no solo en el aspecto físico, sino también en lo emocional.

6.3 Responsabilidad ética

Este trabajo de investigación está basado en los principios éticos. Se ha respetado la privacidad al no difundir, ni añadir imágenes, pese a que el público contactado se ha reclutado virtualmente dado el contexto causado

por el COVID 19, por lo que no hubo exposición. Los datos obtenidos son únicos, y han sido conseguidos previa invitación y aceptación de los participantes a participar a través de las respuestas vertidas a los instrumentos propuestos, garantizándoles el anonimato en todo momento. Se han respetado las fuentes consultadas, las mismas que se han indicado en las referencias bibliográficas.

CONCLUSIONES

- Hay relación entre la práctica de Tai chi y el nivel de resiliencia, con una $p=0,008$ se observa una relación estadísticamente significativa. Se acepta la hipótesis alterna con un Coeficiente de correlación de Spearman de $\rho=0.373$, lo cual explica que, a mayor puntaje en la práctica de Tai chi, mayor puntaje de resiliencia.
- La categorización de la práctica de Tai chi de practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual es adecuada, en un 88%.
- La categorización del nivel de resiliencia en los practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual es principalmente media, en un 52%.
- Existe relación entre la práctica de Tai chi y la dimensión competencia personal, con una $p=0,000$ siendo esta una relación estadísticamente significativa, lo cual explica que, a mayor puntaje en la práctica de Tai chi, mayor puntaje en la Dimensión competencia personal. Se acepta la hipótesis alterna con un Coeficiente de correlación de Spearman $\rho= 0.623$
- Existe relación entre la práctica de Tai chi y la dimensión aceptación de uno mismo, con una $p=0,018$ siendo esta una relación estadísticamente significativa, lo cual explica que, a mayor puntaje en la práctica de Tai chi, mayor puntaje en la Dimensión aceptación de uno mismo. Se acepta la hipótesis alterna con un Coeficiente de correlación de Spearman de $\rho= 0.334$.

RECOMENDACIONES

- Trabajar en la estandarización de un instrumento para la medición objetiva de la práctica de Tai chi, que permita su caracterización y valoración, al tratarse de una práctica ancestral para mejorar la salud mental y física de adultos y adultos mayores con la participación de expertos y practicantes.
- Identificar los potenciales efectos de la práctica de Tai chi vía plataformas virtuales, en la salud mental, así como en la calidad de vida en el contexto de la pandemia y su capacidad de promover la resiliencia.
- Recabar las experiencias de actividad física de las personas, que en torno a la pandemia por COVID 19, han sido de utilidad para desarrollar un comportamiento resiliente, con énfasis en aquellas que se han autogestionado a través de plataformas virtuales.
- Recoger las experiencias de implementación de talleres proactivos, de iniciativa generada por grupos interesados en mejorar su capacidad de adaptación en tiempos de pandemia que promueva el desarrollo de la resiliencia.
- Considerar la práctica de Tai chi en los diversos escenarios del Callao, como una alternativa viable, segura y que promueve la resiliencia para ser implementada a cargo de expertos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Vieta E, Pérez V, Arango C. Psiquiatría después del COVID-19. *Rev Psiquiatr Salud Ment* [Internet]. 2020;(1):1–6. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S188898912030029X?via%3Dihub>
2. Ministerio de Salud Perú. Tiempos de Pandemia 2020-2021 [Internet]. Available from: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5485.pdf>
3. Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, et al. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020 Mar 1 [cited 2022 Mar 29];17(5). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32155789/>
4. Krüger-Malpartida H, Pedraz-Petrozzi B, Arevalo-Flores M, Samalvides-Cuba F, Anculle-Arauco V, Dancuart-Mendoza M. Effects on Mental Health After the COVID-19 Lockdown Period: Results From a Population Survey Study in Lima, Peru. *Clin Med Insights Psychiatry* [Internet]. 2020 Jan [cited 2022 Feb 27];11:117955732098042. Available from: <https://search.bvsalud.org/global-literature-on-novel-coronavirus-2019-ncov/resource/en/covidwho-992315>
5. Ministerio de Salud Perú. Plan de Salud Mental 2016-2020. Minsa. 2020;2021:60.
6. Sánchez-Hernández Ó, Canales A. Eficacia y Satisfacción del Programa Resiliencia y Bienestar: Quédate en casa: La Psicología en tiempos de Cuarentena y Pandemia. *Rev Psicoter* [Internet]. 2020;31(117):381–98. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7620849>
7. Orozco Calderón G, Anaya Chávez M, Santiago Vite J, García Vietma M. Cognición , actividades de la vida diaria y variables psicológicas mujeres adultas mayores practicantes de Tai Chi Chuan (Yang). *Retos* [Internet]. 2016;2041:222–5. Available from: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/50343>

8. Carrillo J, Gómez-López M, Vicente G. El Taiji Quan y Qigong en la promoción de la salud y en el afrontamiento del estrés. *Sport TK Rev Euroam Ciencias del Deport* [Internet]. 2017;6:59–74. Available from: <https://revistas.um.es/sportk/article/view/300401>
9. Southwick SM, Vythilingam M, Charney DS. La psicobiología de la depresión y la resiliencia al estrés: implicaciones para la prevención y el tratamiento. *Revisión Anu Psicol clínica* [Internet]. 2005;1:255–91. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17716089/>
10. Sawyer LM, Brown LM, Lensing SY, McFadden D, Bopp MM, Ferrier I, et al. Rapid conversion of Tai Chi classes from face-to-face to virtual during the COVID-19 pandemic: A quality improvement project. *Nurs Forum*. 2022;
11. Trevino KM, Raghunathan N, Latte-Naor S, Polubriaginof FCG, Jensen C, Atkinson TM, et al. Rapid deployment of virtual mind-body interventions during the COVID-19 outbreak: feasibility, acceptability, and implications for future care. *Support Care Cancer* [Internet]. 2021 Feb 1 [cited 2022 Feb 10];29(2):543–6. Available from: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00520-020-05740-2>
12. EsSalud recomienda ejercicios de Tai Chi para mejorar la salud física y mental de los adultos mayores y de toda la familia - Essalud [Internet]. [cited 2022 Mar 29]. Available from: <http://noticias.essalud.gob.pe/?innoticia=essalud-recomienda-ejercicios-de-tai-chi-para-mejorar-la-salud-fisica-y-mental-de-los-adultos-mayores-y-de-toda-la-familia>
13. Solianik R, Mickevičienė D, Žlibinaitė L, Čekanauskaitė A. Tai chi improves psychoemotional state, cognition, and motor learning in older adults during the COVID-19 pandemic. *Exp Gerontol* [Internet]. 2021 Jul 15 [cited 2022 Feb 27];150. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33887380/>
14. Rico-Gallegos C, Vargas Esparza G, Poblete-Valderrama FA, Carillo-Sánchez J, Rico-Gallegos J, Mena-Quintana B, et al. Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19. *Espacios* [Internet]. 2020 [cited 2022 Feb 13];41(5/11/2020):1–10. Available from: <https://www.revistaespacios.com/a20v41n42/a20v41n42p01.pdf>

15. Reguera-García María Mercedes, Liébana- Presa Cristina. Actividad física, resiliencia, sentido de coherencia y afrontamiento en personas con esclerosis múltiple en la situación derivada de COVID-19. [cited 2021 Sep 26]; Available from: <https://www.facalem.es/wp-content/uploads/2020/11/Estudio-Grupo-SABIS-Traducido-ES.pdf>
16. Tudela A. Estrés percibido durante el confinamiento entre personas que practican ejercicio físico y las que no. *TRANCES Rev Transm del Conoc Educ y la Salud* [Internet]. 2020 [cited 2021 Sep 26];12(4):481–94. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7509173&info=resumen&idioma=ENG>
17. Liao SJ, Chong MC, Tan MP, Chua YP. Tai Chi with music improves quality of life among community-dwelling older persons with mild to moderate depressive symptoms: A cluster randomized controlled trial. *Geriatr Nurs (Minneap)* [Internet]. 2019 Mar 1;40(2):154–9. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30173939/>
18. Ortiz Rodríguez E, Forero Quintana L, Arana Clavijo L, Polanco Valenzuela M. Resiliencia, optimismo, esperanza y sentido de vida en el adulto mayor con y sin enfermedad crónica de la ciudad de Bogotá [Internet]. 2021 [cited 2022 Apr 8]. Available from: <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/diversitas/article/view/7117/7056>
19. Kohn JN, Lobo JD, Troyer EA, Wilson KL, Ang G, Walker AL, et al. Tai chi or health education for older adults with hypertension: effects on mental health and psychological resilience to COVID-19. <https://doi.org/10.1080/1360786320222053836> [Internet]. 2022 Mar 21 [cited 2022 Apr 9];1–9. Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13607863.2022.2053836>
20. Fajardo Ramos E, Núñez Rodríguez ML, Henao Castaño M. Resiliencia en cuidadores en casa de adultos mayores durante la pandemia del COVID-19. *Rev Latinoam Bioética* [Internet]. 2020 Apr 23 [cited 2022 Mar 30];20(2):91–101. Available from:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-47022020000200091&lng=en&nrm=iso&tlng=en

21. Chan AW, Yu DS, Choi K. Effects of tai chi qigong on psychosocial well-being among hidden elderly, using elderly neighborhood volunteer approach: a pilot randomized controlled trial. *Clin Interv Aging* [Internet]. 2017 Jan 5 [cited 2021 Sep 25];12:85–96. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28115837/>
22. Quintero Klinger FC. Relación entre los factores psicosociales y la capacidad de resiliencia en adultos con enfermedades crónicas no transmisibles atendidos en el Centro de Salud de Chimbacalle, noviembre 2018 - mayo 2019 [Internet]. [Quito]: Universidad Central Del Ecuador; 2020 [cited 2022 Apr 3]. Available from: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/20896/1/T-UCE-0006-CME-171-P.pdf>
23. Sialer Heredia TE. Resiliencia y calidad de vida en adultos mayores de un centro de Chiclayo. *Repos Inst - USS* [Internet]. 2021 [cited 2021 Sep 28]; Available from: <http://repositorio.uss.edu.pe//handle/20.500.12802/8277>
24. Castagnola Sánchez CG, Carlos-Cotrino J, Aguinaga-Villegas D. La resiliencia como factor fundamental en tiempos de Covid-19. *Propósitos y Represent* [Internet]. 2021 [cited 2021 Sep 28];9(1):1044. Available from: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992021000100017&lng=es&nrm=iso&tlng=es
25. Aranya Turpo VP, Palo Flores Y. Relación entre la resiliencia y la satisfacción vital en adultos mayores, Centro de Salud Víctor Raúl Hinojosa Llerena Arequipa, 2021 [Internet]. Repositorio Institucional - UCV. Universidad César Vallejo; 2021 [cited 2022 Feb 18]. Available from: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/75802>
26. Franchi Moncada M. Influencia de las terapias complementarias en los niveles de ansiedad en adultos del centro de medicina complementaria – EsSalud 2020I [Internet]. Universidad César Vallejo; 2020 [cited 2022 Feb 18]. Available from: <https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/60441/Fran>

chi_MMM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

27. Vela Panduro P. Resiliencia y sintomatología depresiva en adultos durante la crisis sanitaria por coronavirus en el distrito de Santiago de Surco, Lima, 2021 [Internet]. [Lima]: Universidad Privada Norbert Wiener; 2021 [cited 2022 Apr 3]. Available from: http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/5589/T061_10553934_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
28. Maldonado Aguilar BR. Efectividad del Tai Chi en el nivel de estrés en usuarios del Centro Integral del Adulto Mayor, Juliaca - 2018. [Internet]. Universidad Nacional del Antiplano; 2019. Available from: <http://tesis.unap.edu.pe/handle/UNAP/13682>
29. Flores Galván N. Beneficios de la práctica del Tai-Chi en la salud del adulto mayor del programa de actividad física de la Municipalidad de Comas setiembre 2016 [Internet]. Universidad Privada San Juan Bautista. 2018 [cited 2022 Feb 18]. Available from: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/upsjb/1885>
30. Vasquez Silva JA. Actividad física y Bienestar psicológico durante la pandemia Covid19 en los ciudadanos del Conjunto Residencial Los Bancarios Lima [Internet]. [Lima]: Universidad César Vallejo; 2021 [cited 2022 Apr 13]. Available from: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/77910/Vasquez_SJA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
31. Vilca Canaza Y. 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 Antiplano; 2018 [cited 2022 Apr 3]. Available from: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/10085/Vilca_Canaza_Yely_Lisbeth.pdf?sequence=1&isAllowed=y
32. Morán Melgar CC. Experiencias de los adultos mayores en la práctica del Tai Chi Qi Gong. Tumbes, Perú. Artículo Original. Rev Enfermería Hered [Internet]. 2016 [cited 2022 Feb 18];9(2):91–6. Available from: <https://faenf.cayetano.edu.pe/images/2017/revistavol9/4.pdf>

33. Aristizábal Hoyos G, Blanco Borjas Dolly, Sánchez Ramos A. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Enfermería Univ* [Internet]. 2011 [cited 2022 Feb 18];8(4):16–23. Available from: <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfuni/eu-2011/eu114c.pdf>
34. Salgado Montenegro F. Cuidado del Adulto Mayor autovalente desde el modelo de Nola J. Pender- Chiclayo, Perú. 2013 [Internet]. [Chiclayo]: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo; 2015 [cited 2022 Feb 18]. Available from: https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/597/1/TM_Salgado_Montenegro_FlorCecilia.pdf
35. Mailar Buera M, Palomares García V, Del Barrio Aranda N, Atarés Pérez A, Piqueras García M, Miñes Fernández T. Madeleine leininger, artículo monográfico. [Internet]. *Revista Sanitaria de Investigación*. 2021 [cited 2022 Feb 19]. Available from: <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/madeleine-leininger-articulo-monografico/>
36. Vera Vergaray R, Guevara Cabanillas K. Significado cultural del uso de la medicina complementaria en el adulto mayor [Internet]. [Trujillo]: Universidad Nacional de trujillo; 2020 [cited 2022 Feb 19]. Available from: <https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/15951/1931.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
37. Moya Nicolas M. Estudio de la Divergencia Cultural sobre la Percepción del Dolor de Parto en Mujeres Nicaragüenses y Ecuatorianas. [Internet]. [España]: Universidad de Murcia; 2016 [cited 2022 Feb 19]. Available from: [https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/50088/1/María Moya Nicolás Tesis Doctoral.pdf](https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/50088/1/María_Moya_Nicolás_Tesis_Doctoral.pdf)
38. Leno Gonzáles D. Buscando un modelo de cuidados de enfermería para un entorno multicultural [Internet]. *Gazeta de Antropología*. 2006 [cited 2022 Feb 19]. Available from: http://www.ugr.es/~pwlac/G22_32Daniel_Leno_Gonzalez.html
39. Organización Mundial de la Salud. Promoción de la Salud - OPS/OMS |

- Organización Panamericana de la Salud [Internet]. [cited 2021 Sep 28]. Available from: <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>
40. Martínez Heredia N, Santaella Rodríguez E, Rodríguez-García A-M. Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. Revisión bibliográfica (Benefits of physical activity for the promotion of active aging in elderly. Bibliographic review). Retos [Internet]. 2020 Mar 23 [cited 2022 Jan 24];(39). Available from: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/74537>
 41. Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo [Internet]. 2020 [cited 2022 Jan 30]. Available from: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
 42. Epifanio MS, Andrei F, Mancini G, Agostini F, Piombo MA, Spicuzza V, et al. The Impact of COVID-19 Pandemic and Lockdown Measures on Quality of Life among Italian General Population. J Clin Med 2021, Vol 10, Page 289 [Internet]. 2021 Jan 14 [cited 2022 Jan 31];10(2):289. Available from: <https://www.mdpi.com/2077-0383/10/2/289/htm>
 43. Girdhar R, Srivastava V, Sethi S. Managing mental health issues among elderly during COVID-19 pandemic. J Geriatr Care Res [Internet]. 2020 [cited 2022 Jan 31];7(1). Available from: <http://pu.edu.pk/MHH-COVID-19/Articles/Article22.pdf>
 44. Villaquirán Hurtado AF, Ramos OA, Jácome SJ, Meza M del M. Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19. CES Med [Internet]. 2020 Jun 12 [cited 2022 Mar 10];34(SPE):51–8. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-87052020000400051&lng=en&nrm=iso&tlng=es
 45. Del Valle VM, Zamora EV. El uso de las medidas de auto-informe: ventajas y limitaciones en la investigación en Psicología. Altern en Psicol [Internet]. 2021 [cited 2022 Mar 10]; Available from: https://www.researchgate.net/profile/Macarena-Del-Valle/publication/354127080_El_uso_de_las_medidas_de_auto-

informe_ventajas_y_limitaciones_en_la_investigacion_en_Psicologia/link
s/6126618a45d44f3fdf3263ce/El-uso-de-las-medidas-de-auto-informe-
ventajas-y-limitaciones-en-la-investigacion-en-Psicologia.pdf

46. Tabares-gonzalez E, Montoya-gonzalez S. Recomendaciones prácticas para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a COVID-19 Resumen Introducción. 2020;
47. Sandín B, Valiente RM, García-escal J, Chorot P. Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. 2020;25(1):1–22.
48. Gunes A, Todo A. El coronavirus le devolvió la relevancia a la institución de la familia. 2021;1–4.
49. OMS. Nuevo coronavirus 2019 [Internet]. [cited 2022 Feb 17]. Available from: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>
50. García-Tascon M, Mendaña-Cuervo C, Sahelices-Pinto C, Magaz-González A. Repercusión en la calidad de vida, salud y práctica de actividad física del confinamiento por Covid-19 en España. Retos [Internet]. 2021 [cited 2022 Feb 17];42:684–95. Available from: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
51. Banskota S, Healy M, Goldberg EM. 15 Smartphone Apps for Older Adults to Use While in Isolation During the COVID-19 Pandemic. West J Emerg Med [Internet]. 2020 [cited 2022 Feb 17];21(3):514. Available from: </pmc/articles/PMC7234684/>
52. Abbott RB, Hui K-K, Hays RD, Li M-D, Pan T. A randomized controlled trial of tai chi for tension headaches. Evid Based Complement Alternat Med [Internet]. 2007 Mar [cited 2022 Feb 18];4(1):107–13. Available from: https://www.unboundmedicine.com/medline/citation/17342248/A_randomized_controlled_trial_of_tai_chi_for_tension_headaches_
53. Parry Robert. TAI CHI: Objetivo vida equilibrada . Editorial Amat; 2005.
54. Bruceta Serrano O, Pérez Hernández E. La Práctica de Taichi solución

viable para mejorar la calidad de vida en personas de la tercera edad en la Comunidad El Cementerio del Municipio Gibara. In: Contextualización Investigativa en la Educación, Cultura Física y el Deporte VIII 2021 [Internet]. Primera Edición. Cuba: Redipe; 2021 [cited 2022 Feb 26]. p. 223–33. Available from: https://www.researchgate.net/profile/Osniel-Echevarria-Ramirez-3/publication/358509366_Libro_Contextualizacion_Investigativa_en_la_educacion_Cultura_Fisica_y_el_Deporte_VIII_2021/links/62055ee1cf7c2349ca076e5d/Libro-Contextualizacion-Investigativa-en-la-educacion-Cultura-Fisica-y-el-Deporte-VIII-2021.pdf#page=223

55. El tai-chi, entre el baile y la gimnasia, un camino hacia la serenidad del espíritu | Sociedad | EL PAÍS [Internet]. [cited 2022 Feb 19]. Available from: https://elpais.com/diario/1985/09/16/sociedad/495669611_850215.html
56. Alvarez Miranda O. Beneficios de la práctica del Tai Chi Chuan para la salud. Correo Científico Médico [Internet]. 2016 [cited 2022 Feb 19];20:400–2. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812016000200015
57. Shibashi 18 movimientos de tai chi chi kung :: Energia-positiva-esport [Internet]. Energía Positiva. [cited 2022 Feb 20]. Available from: <https://energia-positiva-esport.webnode.es/shibashi-18-movimientos-de-tai-chi-chi-kung/>
58. Blanco Romero J, Montes Díaz L. El Tai Chi y la Meditación en la Dismenorrea primaria de mujeres fértiles en edad universitaria: Indicaciones y plan de intervención. [Internet]. Escuelas Universitarias Gimbernat; 2014 [cited 2022 Feb 26]. Available from: https://eugdSPACE.eug.es/bitstream/handle/20.500.13002/164/El_Tai_Chi_y_la_meditación_en_la_dismenorrea_primaria_de_mujeres_fértiles_en_edad_universitaria.pdf?sequence=1&isAllowed=y
59. Carrillo Viguera J, Gómez Lopez M, Vicente Nicolás G. Mejora de la calidad de vida de los mayores a través del Tai Chi y Chi K [Internet]. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. 2009

- [cited 2022 Feb 26]. p. 86–91. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732281017.pdf>
60. Chia T, Li J. La Estructura Interna Del Tai Chi [Internet]. 5°. Barcelona: Sirio S.A.; 2005 [cited 2022 Feb 19]. Available from: <https://www.oshogulaab.com/TAICHI/La-Estructura-Interna-Del-Tai-Chi.pdf>
 61. Serrano García Y. Beneficios de la practica del Tai Chi en personas de la tercera edad - Revista Electrónica de PortalesMedicos.com [Internet]. Revsta Electrónica de PortalesMedicos.com. 2012 [cited 2022 Feb 26]. Available from: <https://www.portalesmedicos.com/publicaciones/articulos/3944/5/Beneficios-de-la-practica-del-Tai-Chi-en-personas-de-la-tercera-edad>
 62. Mayores De Chamartín: Taichi Con Isi. 12 Movimientos Circulares. [Internet]. 2020 [cited 2022 Apr 20]. Available from: <https://centrosdemayoreschamartin.blogspot.com/2020/11/taichi-con-isi-12-movimientos-circulares.html>
 63. Fundación Estadio - Tai Chi [Internet]. [cited 2022 Feb 27]. Available from: https://www.fundacionestadio.com/es/ficha-172-Tai_Chi.html
 64. Gomez Montanello DE. Estudio exploratorio de los efectos psicológicos y corporales del Tai Chi Chuan sobre la Calidad de Vida en Adultos Mayores de sexo femenino [Internet]. Fundación Columbia de Conciencia y Energía. Buenos Aires; 2018 [cited 2022 Feb 26]. Available from: https://www.fundacioncolumbia.org/template/pdf/tai_chi_adultos_mayores.pdf
 65. Jiménez PJ. Efectos de la práctica del tai chi chuan sobre la calidad del sueño. Rev Artes Marciales Asiáticas [Internet]. 2012 [cited 2022 Feb 27];7(1):1–11. Available from: https://www.researchgate.net/profile/Pedro-Jimenez-Martin/publication/279171415_Efectos_de_la_practica_del_tai_chi_chuan_sobre_la_calidad_del_sueno/links/5729044d08aef7c7e2c0ce39/Efectos-de-la-practica-del-tai-chi-chuan-sobre-la-calidad-del-sueno.pdf
 66. Burschka JM, Keune PM, Oy UH van, Oschmann P, Kuhn P. Mindfulness-

- based interventions in multiple sclerosis: beneficial effects of Tai Chi on balance, coordination, fatigue and depression. *BMC Neurol* [Internet]. 2014 Aug 23 [cited 2022 Feb 26];14(1). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25145392/>
67. Dubreuil Roxana. Pensando la resiliencia en tiempos de pandemia. *Rev Psicoanálisis* N° 25, Lima 2020 [Internet]. 2020 [cited 2022 Apr 20];49–59. Available from: <http://www.bivipsi.org/wp-content/uploads/SPP-PSICOANÁLISIS-N.-25.-Julio-2020.pdf#page=49>
 68. Pacheco Chacón R, Zavalaga Umpire A. Resiliencia y Soledad en tiempos de COVID - 19 en Adultos Mayores del Club Paz y Amor, Arequipa 2020 [Internet]. [Arequipa]: Universidad Nacional San Agustín; 2022 [cited 2022 Feb 20]. Available from: http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12770/ENpachrla_zaumam.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 69. Aveiga Macay VIR, Cedeño Aguayo EL. Resiliencia de los adultos mayores del Centro Diurno Gerontológico “Cristo Rey” frente al abandono de sus familiares | Socialium [Internet]. *Revista UNCP*. 2020 [cited 2022 Feb 21]. Available from: <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/579/909>
 70. Díaz-Castillo R, González-Escobar S, González -Arratia NI, Montero-López L. Resiliencia en adultos mayores: estudio de revisión. *Rev Electrónica Psicogerontología* [Internet]. 2017 Dec [cited 2022 Feb 20];2:22–9. Available from: [/www.researchgate.net/profile/Ricardo-Diaz-Castillo/publication/326188717_Resiliencia_en_adultos_mayores_estudio_de_revision/links/5b3cfb4c4585150d23fdcb20/Resiliencia-en-adultos-mayores-estudio-de-revision.pdf](http://www.researchgate.net/profile/Ricardo-Diaz-Castillo/publication/326188717_Resiliencia_en_adultos_mayores_estudio_de_revision/links/5b3cfb4c4585150d23fdcb20/Resiliencia-en-adultos-mayores-estudio-de-revision.pdf)
 71. Cárdenas-Jiménez A, López-Díaz AL. Resiliencia En La Vejez. *Rev Salud Publica*. 2011;13(3):528–40.
 72. Cruz Ayala M. Nivel de Resiliencia en alumnas becadas de un Instituto Superior Tecnológico Parroquial del Centro Poblado Santa María de Huachipa, Distrito de Lurigancho-Lima, 2018. [Internet]. Universidad Peruana Los Andes; 2018 [cited 2022 Feb 19]. Available from:

- https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1235/TESIS_FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
73. Nunja Arroyo B. Propiedades psicométricas de la escala de resiliencia en estudiantes de institutos técnicos superiores de la ciudad de Trujillo. [Internet]. [Trujillo]: Universidad César Vallejo; 2016 [cited 2022 Feb 25]. Available from: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/322/nunja_am.pdf?sequence=1&isAllowed=y
74. Ramírez Calderón M. Práctica del “Tai Chi Empresarial” en una Empresa Textil, para la Mejora de la Eficiencia de los Trabajadores del Área de Selección del Pelo de Vicuña [Internet]. Vol. 369, Journal of Petrology. Universidad Católica de Santa María; 2013. Available from: <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/4162/44.0262.II.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
75. Hernández Sampieri R, Fernández-Collado C, Baptista Lucio P. Metodología de la Investigación [Internet]. Cuarta edición. México: Mc Graw Hill; 2006 [cited 2022 Mar 7]. Available from: <http://187.191.86.244/rceis/registro/Metodología de la Investigación SAMPIERI.pdf>
76. Hernán-García M, Lineros-González C, Ruiz-Azarola A. Cómo adaptar una investigación cualitativa a contextos de confinamiento. Gac Sanit [Internet]. 2022 Jan 7 [cited 2022 Mar 5];35(3):298–301. Available from: <https://www.scielosp.org/article/gs/2021.v35n3/298-301/es/>
77. Arias Gozales JL. Proyecto de Tesis Guía para la elaboración [Internet]. © Jose Luis Arias Gonzales, editor. Arequipa; 2020 [cited 2022 Mar 5]. Available from: https://repositorio.concytec.gob.pe/bitstream/20.500.12390/2236/1/AriasGonzales_ProyectoDeTesis_libro.pdf
78. Supo J. Cómo validar un instrumento [Internet]. www.validaciondeinstrumentos.com, editor. Lima; 2013 [cited 2022 Feb 27]. Available from: http://www.cua.uam.mx/pdfs/coplavi/s_p/doc_ng/validacion-de-

instrumentos-de-medicion.pdf

79. EsSalud. "Telesalud para el cuidado socio-emocional de adultos mayores de la seguridad social durante los seis primeros meses de la pandemia por COVID-19 en el Perú. Reporte de Resultados de Investigación 08-2021. Lima, EsSalud, 2021." [Internet]. Lima; 2021 [cited 2022 Mar 10]. Available from:
http://www.essalud.gob.pe/ietsi/pdfs/direcc_invest_salud/RRI_08_2021.pdf
80. García Zavala GP. "Influencia de la estructura y funcionalidad familiar en la resiliencia de adolescentes en situación de pobreza" [Internet]. [Arequipa]: Universidad Católica San Pablo; 2016 [cited 2022 Mar 10]. Available from:
https://repositorio.ucsp.edu.pe/bitstream/UCSP/14911/1/GARCIA_ZAVALA_GAB_INF.pdf
81. Castilla H, Coronel J, Mendoza M, Barboza M. Validez y confiabilidad de la Escala de Resiliencia(Scale Resilience) en una muestra de estudiantes y adultos de la Ciudad de Lima. 2016;121–36.
82. Sosa F. Apoyo social y resiliencia con calidad de vida en participantes del programa adulto mayor de centros de salud en un distrito de Chiclayo, 2017. Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2020.
83. Gómez Chacaltana MA. Estandarización de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young en universitarios de Lima metropolitana. [Internet]. [Lima]: Universidad Ricardo Palma; 2019 [cited 2022 Feb 20]. Available from:
[https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1921/1Estandarización de Escala de Resiliencia de Wagnild %26 Young en universitarios de Lima Metropolitana.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1921/1Estandarización%20de%20Escala%20de%20Resiliencia%20de%20Wagnild%20%26%20Young%20en%20universitarios%20de%20Lima%20Metropolitana.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

ANEXOS

Anexo 1: Formato de Autoinforme de práctica de Tai chi

Estimado participante. Se le agradece llenar los siguientes datos.

Edad	51 a 60	61 a 70	71 a 80	81 a +
¿Con que se conecta a las reuniones?	Teléfono celular		Computadora o lap top	
Sexo	Masculino		Femenino	
Distrito en el que vive actualmente				
Número telefónico				

A continuación, se le menciona una serie de enunciados sobre la “práctica de Tai chi” por lo que se le solicita responder con SINCERIDAD, marcando la respuesta que corresponde a su caso personal. Estaré conectada para poder ayudarlo en caso tenga alguna duda.

El cuestionario es totalmente ANÓNIMO.

Proposiciones sobre la técnica de ejecución				
1	Realizo todos los 18 movimientos de Tai chi	Nunca	A veces	Siempre
Proposiciones sobre los movimientos				
2	Realizo los movimientos en orden, uno luego del otro	Nunca	A veces	Siempre
3	Realizo los movimientos de modo lento	Nunca	A veces	Siempre
4	Realizo los movimientos sin pausas entre ellos	Nunca	A veces	Siempre
5	Coordino los movimientos de mis brazos y mis piernas	Nunca	A veces	Siempre
Proposiciones sobre la respiración				
6	Mi respiración es suave, sin esfuerzo	Nunca	A veces	Siempre
7	Mi respiración es completa, siento que mis pulmones se llenan de aire	Nunca	A veces	Siempre
8	Cada uno de mis movimientos se coordinan con mi respiración.	Nunca	A veces	Siempre
Proposiciones sobre la postura				
9	Me mantengo erguido (a) durante toda la secuencia	Nunca	A veces	Siempre
10	Mis pies están bien ubicados para sentirme estable	Nunca	A veces	Siempre
11	Distribuyo el peso de mi cuerpo entre mis pies	Nunca	A veces	Siempre
12	Me mantengo en una postura relajada	Nunca	A veces	Siempre
Proposiciones sobre frecuencia y tiempo				
13	Practico 30 minutos de ejercicio 3 veces por semana, como mínimo.	Nunca	A veces	Siempre
Proposiciones de meditación				
14	Presto atención a mi respiración	Nunca	A veces	Siempre
15	Presto atención a mis movimientos	Nunca	A veces	Siempre

¡MUCHAS GRACIAS!

Anexo 2: Adaptación de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

Instrucciones: Por medio de este cuestionario, se busca conocer su forma y frecuencia de actuar ante determinadas circunstancias, las cuales serán plasmadas en 25 frases. Se le solicita que conteste a cada una de las siguientes preguntas señalando en la casilla que mejor represente su proceder en cada oración, vale resaltar que **no existe respuesta buena ni mala**, agradeceremos su respuesta de manera sincera.

Estaré conectada para poder apoyarlo si es que lo requiere.

Nº	Ítems	Respuestas							
1	Cuando planifico algo lo realizo	Totalmente desacuerdo	en	En desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	indiferente	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
2	Soy capaz de resolver mis problemas.	Totalmente desacuerdo	en	En desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	indiferente	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
3	Soy capaz de hacer las cosas por mí mismo sin depender de los demás.	Totalmente desacuerdo	en	En desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	indiferente	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
4	Para mí es importante mantenerme interesado(a) en algo.	Totalmente desacuerdo	en	En desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	indiferente	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
5	Si debo hacerlo, puedo estar solo(a).	Totalmente desacuerdo	en	En desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	indiferente	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
6	Estoy orgulloso(a) de haber podido alcanzar metas en mi vida.	Totalmente desacuerdo	en	En desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	indiferente	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
7	Generalmente me tomo las cosas con calma	Totalmente desacuerdo	en	En desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	indiferente	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
8	Me siento bien conmigo mismo(a).	Totalmente desacuerdo	en	En desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	indiferente	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
9	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	Totalmente desacuerdo	en	En desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	indiferente	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
10	Soy decidido(a).	Totalmente desacuerdo	en	En desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	indiferente	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
11	Soy amigo (a) de mí mismo.	Totalmente desacuerdo	en	En desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	indiferente	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
12	Rara vez me pregunto sobre la finalidad de las cosas	Totalmente desacuerdo	en	En desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	indiferente	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
13	Considero cada situación de manera detallada.	Totalmente desacuerdo	en	En desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	indiferente	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
14	Puedo superar las dificultades porque anteriormente he experimentado situaciones similares	Totalmente desacuerdo	en	En desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	indiferente	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
15	Soy autodisciplinado(a).	Totalmente desacuerdo	en	En desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	indiferente	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
16	Por lo general encuentro de que reírme.	Totalmente desacuerdo	en	En desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	indiferente	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
17	La confianza en mí	Totalmente desacuerdo	en	En desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	indiferente	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

	mismo(a) me permite atravesar momentos difíciles.	desacuerdo	desacuerdo	en desacuerdo		de acuerdo	acuerdo	acuerdo
18	En una emergencia soy alguien en quien pueden confiar	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	indiferente	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
19	Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista.	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	indiferente	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
20	A veces me obligo a hacer cosas me gusten o no.	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	indiferente	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
21	Mi vida tiene sentido	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	indiferente	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
22	No me aflijo ante situaciones sobre las que no tengo control.	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	indiferente	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
23	Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida.	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	indiferente	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
24	Tengo suficiente energía para lo que debo hacer	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	indiferente	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
25	Acepto que hay personas a las que no les agrado.	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	indiferente	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

¡MUCHAS GRACIAS!

Anexo 3: Juicio de Expertos

	JUEZ 1	JUEZ 2	JUEZ 3	JUEZ 4	JUEZ 5	JUEZ 6	JUEZ 7	JUEZ 8	SUMA	PROBABILIDAD
ITEM 1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0.00390625
ITEM 2	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0.00390625
ITEM 3	1	1	1	1	1	1	1	0	7	0.03125
ITEM 4	1	1	1	1	1	1	1	0	7	0.03125
ITEM 5	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0.00390625
ITEM 6	1	1	1	1	1	1	1	0	7	0.03125
ITEM 7	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0.00390625
ITEM 8	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0.03125
ITEM 9	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0.03125
ITEM 10	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0.00390625
ITEM 11	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0.00390625
									SUMA	0.1796875
									DIV	0.016335227

Si $p < 0.05$, la concordancia es significativa. Se obtiene $p=0.016335227$

El instrumento presenta validez de contenido según los criterios evaluados

Anexo 4: Resultados de prueba piloto para el instrumento que mide la variable “Practica de Tai chi”

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	16	100.0
	Excluido ^a	0	0.0
	Total	16	100.0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del Procedimiento.

Estadísticas de Fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.923	15

Estadísticas de elemento

	Media	Desviación estándar	N
VAR00001	2.81	.403	16
VAR00002	2.81	.403	16
VAR00003	2.75	.447	16
VAR00004	2.63	.500	16
VAR00005	2.88	.342	16
VAR00006	2.75	.447	16
VAR00007	2.56	.512	16
VAR00008	2.63	.500	16
VAR00009	2.63	.500	16
VAR00010	2.81	.403	16
VAR00011	2.75	.447	16
VAR00012	2.75	.447	16
VAR00013	2.56	.512	16
VAR00014	2.50	.632	16
VAR00015	2.88	.342	16

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	37.88	21.583	.343	.926
VAR00002	37.88	20.917	.529	.921
VAR00003	37.94	19.529	.835	.912
VAR00004	38.06	20.196	.575	.920
VAR00005	37.81	20.963	.623	.919
VAR00006	37.94	19.529	.835	.912
VAR00007	38.13	19.717	.670	.917
VAR00008	38.06	18.996	.868	.910
VAR00009	38.06	18.996	.868	.910
VAR00010	37.88	21.183	.454	.923
VAR00011	37.94	19.929	.726	.915
VAR00012	37.94	21.129	.413	.924
VAR00013	38.13	20.517	.485	.923
VAR00014	38.19	18.563	.746	.915
VAR00015	37.81	20.829	.668	.918

Estadísticas de escala

Media	Varianza	Desviación estándar	N de elementos
40.69	23.029	4.799	15

Anexo 5: Características de la población estudiada

Variables	Promedio	Desviación Estándar	Mínimo	Máximo	Asimetría	Error Estándar	Curtosis	Error Estándar
Tiempo de práctica de Tai chi (meses)	4.2	1.5	0.9	5.0	-1.46	0.34	0.39	0.66
Edad en años	67.1	78.2	49.0	84.0	0.18	0.34	-0.28	0.66
Puntaje de práctica de Tai chi	40.7	39.0	31.0	45.0	-0.78	0.34	-0.41	0.66
Puntaje de competencia personal	90.6	80.1	68.0	105.0	-0.70	0.34	0.70	0.66
Puntaje de aceptación	59.9	54.8	43.0	70.0	-0.64	0.34	0.96	0.66
Puntaje de resiliencia	150.5	12.7	111.0	175.0	-0.73	0.34	1.24	0.66

Anexo 6: Resumen del modelo de Regresión entre Practica de Tai Chi y Resiliencia durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022

Resumen del modelo

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación
1	.573 ^a	0.329	0.315	10.48318

a. Predictores: (Constante), PRACTICA DE TAI CHI

ANOVA^a

Modelo		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
1	Regresión	2581.440	1	2581.440	23.490	.000 ^b
	Residuo	5275.060	48	109.897		
	Total	7856.500	49			

a. Variable dependiente: RESILIENCIA
b. Predictores: (Constante), PRACTICA DE TAI CHI

Coeficientes^a

Modelo		Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.
		B	Desv. Error	Beta		
1	(Constante)	74.594	15.732		4.742	0.000
	PRACTICA DE TAI CHI	1.863	0.384	0.573	4.847	0.000

a. Variable dependiente: RESILIENCIA

Anexo 7: Resumen del modelo de Regresión entre Practica de Tai Chi y Competencia personal durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022

Resumen del modelo

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación
1	.608 ^a	0.370	0.357	6.423

a. Predictores: (Constante), PRACTICA DE TAI CHI

ANOVA^a

Modelo		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
1	Regresión	1163.244	1	1163.244	28.192	.000 ^b
	Residuo	1980.536	48	41.261		
	Total	3143.780	49			

a. Variable dependiente: COMPETENCIA PERSONAL

b. Predictores: (Constante), PRACTICA DE TAI CHI

Coefficientes^a

Modelo		Coefficients no estandarizados		Coefficients estandarizados	t	Sig.
		B	Desv. Error			
1	(Constante)	39.666	9.639		4.115	0.000
	PRACTICA DE TAI CHI	1.251	0.236	0.608	5.310	0.000

a. Variable dependiente: COMPETENCIA PERSONAL

**Anexo 8: Resumen del modelo de Regresión entre Practica de Tai Chi y
Aceptación de uno mismo durante la pandemia por COVID 19 en
practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao
2022**

Resumen del modelo

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación
1	.436 ^a	0.190	0.173	4.980

a. Predictores: (Constante), PRACTICA DE TAI CHI

ANOVA^a

Modelo		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
1	Regresión	278.940	1	278.940	11.248	.002 ^b
	Residuo	1190.340	48	24.799		
	Total	1469.280	49			

a. Variable dependiente: ACEPTACION DE UNO MISMO

b. Predictores: (Constante), PRACTICA DE TAI CHI

Coefficientes^a

Modelo		Coefficients no estandarizados		Coefficients estandarizados Beta	t	Sig.
		B	Desv. Error			
1	(Constante)	34.928	7.473		4.674	0.000
	PRACTICA DE TAI CHI	0.612	0.183	0.436	3.354	0.002

a. Variable dependiente: ACEPTACION DE UNO MISMO

Anexo 9: Base de Datos

COD	TT1	TM1	TM2	TM3	TM4	TR1	TR2	TR3	TPI	TP2	TP3	TP4	TF1	TMI	TM2	TPU	CE8	CE11	CPI	CP4	CP14	CP15	CC23	CC9	CC10	CPI7	CC24	CS16	CS25	CS3	CC5	COM	AE7	AE12	AP2	AP20	AC13	AC18	AS6	AS22	AS19	AS21	ACE	
R01	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	103	6	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	68
R02	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	42	7	3	5	6	5	7	6	6	6	7	6	7	5	6	89	7	6	6	6	6	7	7	6	5	7	63	
R03	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	37	7	5	6	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	91	7	6	5	7	7	7	7	7	6	7	66	
R04	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	31	7	2	5	5	6	2	6	2	5	2	2	6	6	6	6	68	2	2	6	2	2	6	7	4	6	6	43	
R05	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	34	5	6	6	6	6	5	5	6	6	5	6	5	6	5	7	85	6	5	7	6	5	6	7	5	5	6	58	
R06	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	44	7	5	7	7	7	7	7	6	6	7	5	7	4	7	7	96	6	6	6	5	6	7	7	5	6	7	61	
R07	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	7	2	7	2	7	2	7	7	7	7	7	7	6	7	7	89	2	7	7	4	6	7	7	6	6	7	59	
R08	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	6	6	7	7	7	7	7	5	7	7	7	7	7	6	5	98	5	5	6	5	7	7	7	7	7	7	63	
R09	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	6	6	7	6	7	7	6	6	6	6	7	6	6	7	6	95	6	6	7	3	6	6	7	6	6	7	60	
R10	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44	7	2	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	99	2	7	7	6	7	7	7	7	7	7	64		
R11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	7	6	7	6	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	7	6	99	6	7	6	2	6	7	7	6	6	6	59
R12	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	42	7	5	7	7	5	5	7	5	5	5	5	5	7	7	7	89	5	5	7	3	7	5	5	7	7	7	58	
R13	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	42	7	2	5	7	6	3	7	6	6	6	6	6	6	6	7	86	6	6	6	6	6	6	6	7	6	7	62	
R14	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	41	6	5	6	7	6	6	6	5	6	6	6	3	5	7	86	5	6	6	6	6	6	7	6	6	7	61		
R15	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	34	7	5	7	6	7	5	6	6	7	6	5	4	6	6	6	89	5	6	7	6	6	7	7	2	5	6	57	
R16	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	38	7	7	6	6	7	7	7	6	7	7	7	6	7	7	101	6	6	6	5	7	6	7	7	5	7	62		
R17	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	40	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	105	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70		
R18	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	36	6	6	6	6	6	6	6	2	6	6	5	6	6	6	6	85	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60	
R19	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	40	7	6	6	7	7	7	6	7	7	7	6	6	7	7	100	6	7	7	5	7	6	7	7	6	7	65		
R20	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	36	6	6	5	5	6	6	6	6	6	5	6	6	6	5	6	86	6	6	5	5	6	3	6	6	4	6	53	
R21	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	40	7	6	5	6	5	5	6	2	5	6	5	5	7	5	6	81	5	4	7	6	6	6	7	7	6	6	60	
R22	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44	7	6	5	7	7	6	7	5	7	7	5	6	6	7	95	6	6	6	6	7	7	7	3	6	7	61		
R23	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	36	6	6	7	7	2	7	5	6	6	7	6	6	7	6	5	89	7	6	7	6	7	7	7	6	7	7	67	
R24	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	33	5	6	5	5	3	5	5	5	5	6	5	5	6	6	7	79	4	6	5	6	6	5	4	5	5	5	51	
R25	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	41	7	6	6	6	6	6	6	6	5	6	7	7	6	6	7	93	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	61	
R26	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	41	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	6	6	87	3	2	6	2	6	6	6	6	6	6	49	
R27	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	7	5	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	3	7	7	98	7	7	6	1	7	7	7	7	6	7	62	

R28	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	33	4	4	7	4	5	4	7	7	6	7	5	5	7	7	3	82	4	4	7	4	7	7	7	7	7	7	61	
R29	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44	7	5	6	7	6	6	7	7	7	7	5	6	6	7	7	96	5	5	7	5	6	7	7	5	6	6	59	
R30	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	39	7	6	7	7	6	7	5	5	6	6	6	6	6	7	93	5	6	7	5	6	7	6	7	6	6	61		
R31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	44	7	2	7	6	7	7	6	5	7	7	6	5	6	6	7	91	5	5	6	5	5	7	7	5	7	7	59	
R32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	91	5	6	6	5	6	6	6	6	6	6	58		
R33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	7	5	6	6	6	6	7	6	6	6	6	7	7	6	6	93	6	5	3	6	6	6	6	7	5	7	57	
R34	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	36	5	6	6	7	5	6	5	6	5	5	5	5	5	6	6	83	6	5	6	2	5	5	7	5	5	7	53	
R35	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	41	6	6	2	6	5	5	5	2	3	6	5	6	6	2	6	71	2	6	6	5	5	5	3	5	5	7	49	
R36	3	3	2	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	2	3	40	6	5	6	7	6	6	7	2	6	7	7	6	4	7	7	89	6	6	6	4	4	6	7	5	6	7	57	
R37	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	42	6	7	5	6	4	7	7	4	7	7	7	7	6	6	6	92	6	6	6	7	7	1	7	7	2	7	56	
R38	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	6	6	7	7	6	7	7	5	6	6	7	6	1	7	7	91	6	6	6	6	6	7	7	6	6	7	63	
R39	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43	7	5	7	6	7	7	7	5	7	7	7	7	6	6	6	97	6	7	7	7	7	7	7	6	5	7	66	
R40	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	7	7	7	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	6	7	7	99	5	6	7	7	7	7	7	7	7	7	67
R41	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	38	6	3	5	6	3	5	5	5	5	5	5	7	5	7	7	7	81	6	5	7	6	5	7	4	5	7	7	59
R42	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	44	6	6	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	93	6	6	7	6	6	6	7	5	6	7	62	
R43	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	43	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	91	5	6	6	2	6	6	6	6	6	6	55	
R44	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	38	6	2	6	7	2	6	6	1	6	5	2	7	5	6	6	73	2	7	6	2	6	7	7	6	6	5	54	
R45	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	7	1	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	99	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70	
R46	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	44	7	6	7	6	6	6	6	7	7	7	6	6	6	7	7	97	7	6	7	5	6	6	7	7	6	7	64	
R47	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	43	7	5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	103	6	7	7	5	7	7	7	7	7	7	67	
R48	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	35	6	6	5	6	6	6	6	5	6	7	5	7	4	6	6	87	2	5	5	5	6	6	6	6	6	6	53	
R49	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	41	6	5	6	6	7	7	6	6	6	6	5	6	2	7	6	87	5	5	6	6	6	7	7	6	6	7	61	
R50	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	44	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	91	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60	

Anexo 10: Matriz de Consistencia

"TAI CHI Y RESILIENCIA DURANTE LA PANDEMIA POR COVID 19 EN PRACTICANTES DE ACTIVIDAD FÍSICA VIRTUAL - CALLAO 2022"					
TITULO	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLÓGICO
GENERAL	¿Cuál es la relación entre la práctica de Tai chi y el nivel de resiliencia durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física virtual, Callao 2022?	Determinar la relación entre la práctica de Tai chi y el nivel de resiliencia durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física virtual, Callao 2022.	Existe relación significativa entre la práctica de Tai chi y el nivel de resiliencia durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022.	<p>Variable 1: <i>Práctica del Tai chi</i></p> <p>Dimensión 1: Técnica de ejecución. Indicador:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tai chi kung de 18 movimientos <p>Dimensión 2: Movimientos. Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejecutados en orden Ejecutados con lentitud Ejecutados con fluidez Coordina brazos y piernas <p>Dimensión 3: Respiración. Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> Respiración suave Respiración Abdominal Coordinada con movimientos <p>Dimensión 4: Postura. Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> Erguida Enraizada Distribución del peso entre ambos pies Relajada <p>Dimensión 5: Frecuencia. Indicador</p> <ul style="list-style-type: none"> 30 minutos 3 veces por semana <p>Dimensión 6: Meditación. Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> Atención a la respiración Atención al movimiento <p>Variable 2: <i>Nivel de Resiliencia</i></p> <p>Dimensión 1: Competencia personal. Indicadores</p> <ul style="list-style-type: none"> Ecuanimidad Perseverancia Confianza en sí mismo Satisfacción personal Sentirse bien solo <p>Dimensión 2: Aceptación de uno mismo. Indicadores</p> <ul style="list-style-type: none"> Ecuanimidad Perseverancia Confianza en sí mismo Satisfacción personal Sentirse bien solo 	<p>Diseño:</p> <ul style="list-style-type: none"> Relacional no experimental. <p>Propósito:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aplicada <p>Enfoque:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuantitativa <p>Nivel de investigación</p> <ul style="list-style-type: none"> Relacional, descriptiva <p>Tiempo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Prospectiva <p>Secuencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> Transversal <p>Población:</p> <ul style="list-style-type: none"> 50 practicantes de Tai chi, adultos mayores <p>Técnicas e Instrumentos de recolección de datos</p> <p>Variable 1: <i>Práctica del Tai chi</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Técnica. Encuesta Instrumento: Formato de Autoinforme de Practica de Tai chi <p>Practica Inadecuada Practica Regular Practica Adecuada</p> <p>Variable 2: <i>Nivel de resiliencia</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Técnica: encuesta Instrumento: Escala de resiliencia de Wagnild y Young <p>Resiliencia Alta Resiliencia Media Resiliencia Baja</p>
ESPECIFICOS	¿Cuál es la relación entre la práctica Tai chi y la competencia personal durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física virtual, Callao 2022?	Identificar la relación entre la práctica de Tai chi y la competencia personal durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física virtual, Callao 2022.	Existe relación significativa entre la práctica de Tai chi y la dimensión competencia personal durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022.		
	¿Cuál es la relación entre práctica de Tai chi y la aceptación de uno mismo durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física virtual, Callao 2022?	Identificar la relación entre la práctica de Tai chi y la aceptación de uno mismo durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física virtual, Callao 2022.	Existe relación significativa entre la práctica de Tai chi y la dimensión aceptación de uno mismo durante la pandemia por COVID 19 en practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022		
	¿Cómo es la práctica de Tai chi en practicantes de actividad física virtual, Callao 2022?	Categorizar la práctica de Tai chi en los practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022	-		
	¿Cuál es el nivel de resiliencia de los practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022?	Categorizar el nivel de resiliencia de los practicantes de actividad física a través de una plataforma virtual, Callao 2022.	-		