

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA



**“PRACTICA DEL TAI CHI Y NIVEL DE ESTRÉS EN ADULTOS
MAYORES, ESSALUD WANCHAQ - CUSCO 2017”**

Tesis presentada por:

Bach: Huanto Larico Flavia Yovana

Bach: Guzmán Salhua Lusbet Yenifer

Para optar al título profesional de:

Licenciadas en Enfermería

ASESORA:

LIC. Blanca Espinoza Díaz

CUSCO – PERU

2018

RESUMEN

El presente estudio titulado: “**PRACTICA DEL TAI CHI Y NIVEL DE ESTRÉS EN ADULTOS MAYORES, ESSALUD WANCHAQ - CUSCO 2017**”. **Objetivo:** Determinar la influencia de la práctica del Tai Chi en la disminución del nivel de estrés de los adultos mayores de EsSalud - Cusco 2017. **Materiales y métodos:** Estudio de intervención - cuasi experimental, longitudinal y prospectivo. Fueron incluidos 46 adultos mayores que acuden al centro de atención del Adulto Mayor. Para la presente investigación se aplicaron las técnicas de entrevista y observación; y los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron Pre y Posttest de nivel de estrés, Practica del Tai Chi y Guía de observación de la práctica del Tai Chi que fue validada mediante juicio de expertos. Para el procesamiento de datos se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 22. **Resultados:** Del 100% de adultos mayores 87% fueron del sexo femenino; el 73.9% de adultos son menores de 70 años, el 58.7% de adultos mayores son casados y el 63% de adultos mayores tuvieron nivel de estrés evidente que fue el más alto; seguido del nivel de estrés marcado con un 21.7% y el nivel de estrés moderado con un 15.2% antes de la intervención con la práctica del Tai Chi. Post intervención se obtuvo un nivel de estrés normal en 71,7% observándose que el nivel de estrés ha disminuido de un nivel de estrés evidente a un nivel de estrés normal. Los adultos mayores con diferentes niveles de estrés que realizaron ejercicios de calentamiento, la técnica de movimientos coordinados y los ejercicios de meditación después de la intervención con la práctica del Tai Chi; del total de adultos mayores con estrés normal el 72,1% si realizan los ejercicios de calentamiento, los adultos mayores con estrés normal el 69,7% si cumple con la técnica de movimientos coordinados y los adultos mayores con estrés normal el 74,2% si realizan los ejercicios de meditación, en el transcurso de 20 sesiones en adultos mayores EsSalud, Wanchaq - Cusco 2017.

Conclusiones: El nivel de estrés disminuyo progresivamente y la práctica del Tai Chi influyo en la disminución del nivel de estrés en adultos mayores, EsSalud Wanchaq - Cusco 2017.

Palabras clave: Tai Chi, Nivel de estrés, adulto mayor, Geriatria y Gerontología.