



ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO



DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

CARRERA: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN**

TEMA:

**“INFLUENCIA DE LA PRACTICA DE TAI CHI EN EL EQUILIBRIO DEL
ADULTO MAYOR DEL CENTRO DE JUBILADOS DE LAS NACIONES
UNIDAS IESS. PROPUESTA ALTERNATIVA.”**

EQUIPO DE INVESTIGACIÓN:

MARCELO ALEJANDRO MANCHENO UNDA

SANGOLQUÍ - 2010

INTRODUCCIÓN:

La disminución de las capacidades físicas y mentales que adolecen los adultos mayores se debe, esencialmente al proceso lógico de envejecimiento, agudizado por la tendencia a la inactividad física, típica de la cultura occidental.

Muchos de los problemas que sufren los adultos mayores se podrían evitar si aprendieran a utilizar de mejor manera su cuerpo, recuperando equilibrio, flexibilidad, tono muscular, aumentando su capacidad energética y mejorando su actividad física a través de un sistema de experiencia milenaria en la preparación física y rehabilitación de personas de edad, mediante una serie de movimientos lentos, ejecutados con suavidad y precisión, con los músculos lo más relajados posible y con la mente concentrada en el centro del obliquo (Tan Tien).

El Tai Chi proporciona un real mejoramiento de calidad de vida en los adultos mayores, siempre y cuando vaya de la mano de un programa, que se lo realice de una manera planificada y metodológicamente estructurada para que todos sus beneficios puedan ser bien aprovechados por sus practicantes.

CERTIFICACION

Director de Tesis:

Sr. Ing. Eduardo Marcelo Loachamín Aldaz

Codirector de Tesis:

Sra. Lic. Mónica Cabezas

CERTIFICAN:

Que el trabajo de investigación titulado “**Influencia de la practica de Tai Chi en el equilibrio del adulto mayor del centro de jubilados de las naciones unidas IESS. Propuesta alternativa.**” Realizado por el señor **Mancheno Unda Marcelo Alejandro.**, ha sido revisado prolijamente y cumple con los requerimientos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Escuela Politécnica del Ejército, por lo que nos permitimos acreditarlo y autorizar al señor **Mancheno Unda Marcelo Alejandro**, para que lo sustente públicamente.

EL DIRECTOR

EL CODIRECTOR

Ing. Eduardo M. Loachamín A.

Lic. Mónica Cabezas

Sangolquí, Agosto del 2010

DEDICATORIA

A mi padre, amigo y mentor, quien me enseñó que la flexibilidad es más importante, que la fuerza, y que la perseverancia es el camino.

AGRADECIMIENTO

A DIOS por haberme regalado tantas bendiciones.

A mis queridos padres quienes siempre me guiaron con amor.

A mis buenos amigos y sobre todo a mis maestros

A mi profesor de Tai Chi Hugo Duque que con paciencia pudo sembrar en mí la enseñanza de esta gran disciplina.

AUTORIA

Todas las ideas, criterios, conceptos y propuesta alternativa, que constan en el presente documento, son de exclusiva responsabilidad de su autor y autorizo a la Escuela Politécnica del Ejército para que sea publicado en su biblioteca virtual.

Sr. Marcelo A. Mancheno U.

INDICE

Portada.....	i
Introducción.....	ii
Certificación del Director y Codirector.....	iii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento.....	v
Autoría.....	vi
Índice.....	vii

CAPITULO I

MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 El Planteamiento Del Problema.....	1
1.2 Formulación Del Problema.....	3
1.3 Objetivos.....	3
1.3.1 Objetivo General.....	3
1.3.2Objetivos Específicos.....	4
1.4 Justificación E Importancia.....	4

CAPITULO II

MARCO TEORICO

CAPITULO 1: EL EQUILIBRIO

1.1 Introducción.....	7
1.2 Concepto de equilibrio.....	7
1.3 Tipos de equilibrio.....	8

1.3.1 Equilibrio dinámico.....	9
1.3.2 Equilibrio estático.....	9
1.3.3 Equilibrio post-vuelo.....	10
1.3.4 Reequilibrio.....	10
1.3.5 Equilibraciones.....	10
1. 4 Sistemas que controlan el equilibrio.....	10
1.5 Factores físicos que influyen en el equilibrio.....	11
1.6 Factores sensoriales que intervienen en el equilibrio.....	12
1.7 Beneficios del trabajo de equilibrio en el organismo.....	14
1.8 Evolución del equilibrio.....	14
1.9 Efectos del equilibrio.....	15
1.9.1 En la actividad deportiva.....	15
1.9.2 En la vida cotidiana.....	16
1.10 Errores anatómicos del equilibrio.....	16

CAPITULO 2: TAI CH

2.1 Definición.....	17
2.2 Historia del Tai Chi.....	18
2.3 Historia de los diferentes estilos de Tai Chi.....	19
2.3.1 Chen.....	20
2.3.2 Yang.....	21
2.3.3 Wu.....	22
2.3.4 Sun.....	22
2.3.5 Hao.....	23
2.4 La Practica del Tai Chi en la actualidad.....	23

2.5 ¿En Qué se basa el Tai Chi?.....	24
2.6 ¿Cómo es una sesión de Tai Chi?.....	24
2.7 ¿Quiénes pueden practicar Tai Chi?.....	25
2.8 ¿Qué relación hay entre tai chi y la energía personal?.....	26
2.9 ¿Cuáles son las características generales del Tai Chi?.....	27
2.10 Taoísmo fundamento del Tai Chi.....	28
2.11 ¿Cuáles son los movimientos básicos del Tai Chi?.....	29
2.12 La respiración y la concentración en el Tai Chi.....	30
2.13 Beneficios de la práctica del Tai Chi.....	31
2.14 Principios generales del Tai Chi.....	41
2.15 Requisito para que los movimientos del tai chi sean correctos.....	43
 CAPITULO 3: ADULTO MAYOR	
3.1 Definición.....	47
3.2 Características del adulto mayor.....	47
3.3 Los beneficios del ejercicio para la persona mayor y las enfermedades.....	51
3.4 Acondicionamiento físico en el adulto mayor.....	53
3.5 Importancia de trabajo de movilidad articular en el adulto mayor.....	55
3.6 Situación demográfica.....	55
3.6.1 Población Adulto Mayor en Ecuador.....	57
2.2 Hipótesis.....	57
2.3 Variables de la Investigación.....	57
2.4 Definiciones conceptual y operacional de variables.....	58

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de investigación.....	59
3.2 Población y muestra.....	59
3.3 Instrumentos de la investigación.....	60
3.4 Recolección de datos.....	62
3.5 Tratamiento y análisis estadístico de los datos.....	62

CAPITULO IV

CONCLUCIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones.....	70
4.2 Recomendaciones.....	71

CAPITULO V

PROPUESTA ALTERNATIVA

1. Introducción.....	75
2. Justificación.....	76
3 Objetivos.....	78
3.1 Objetivos Generales.....	78
3.2 Objetivos Específicos.....	78
4. Fundamentación Teórica De La Propuesta.....	78
4.1Historia del Tai Chi.....	78
4.2Estilos de Tai Chi.....	81
4.2.1 Chen Tai Chi.....	82
4.2.2 Yang Tai Chi.....	83
4.2.3 Wu Tai Chi	83

4.2.4 Hao Tai Chi.....	84
4.2.5 Sun Taiji.....	84
4.2.6 Estilos compuestos.....	84
4.3 Postura Correcta para hacer Tai Chi.....	85
4.4 Seguir el orden correcto de los movimientos y avanzar pasó a paso.....	87
4.5 Perseverar en la Práctica.....	87
4.6 El Modo de Practicar.....	88
4.6.1 Mente Tranquila y Cuerpo Relajado.....	88
4.6.2 Movimiento Continuo y Circular.....	89
4.6.3 Suavidad y Uniformidad.....	89
4.6.4 Coordinación de las Mitades Superior e Inferior del Cuerpo.....	89
4.6.5 Concordancia de lo Interno (espíritu) y de lo Externo (forma).....	90
4.6.6 Distinción clara entre vacío y sólido.....	90
5. El calentamiento de taichí.....	91
5.1 El calentamiento de tai chi partes, diferencias y principios.....	91
5.1.1 Ejercicios de movilidad articular.....	92
5.1.2 Ejercicios de estiramiento muscular.....	98
5.1.3 Ejercicios energéticos respiratorios.....	102
5.2 Principios para calentamiento del Tai Chi.....	111
6. Beneficiarios.....	112
7. Factibilidad de la propuesta.....	112
8. Descripción.....	113
9. Consideraciones metodológicas para las clases de Tai Chi.....	113
10. Formas del Tai Chi.....	114

10.1 Forma 10.....	115
10.2 Forma 16.....	134
10.3 Forma 24.....	160
11. Planes de clase propuestos para el proceso de enseñanza-aprendizaje.....	194

CAPITULO VI

6.1. Bibliografía.....	243
6.2 Páginas de Internet.....	244
7. Anexos.....	245