

Beneficios para la salud que aporta el Tai Chi Chuan

Jiménez Martín, P.J.

Profesor en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte –INEF
Universidad Politécnica de Madrid. España. pedrojesus.jimenez@upm.es

Meléndez Ortega, A.

Profesor en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte –INEF
Universidad Politécnica de Madrid. España. agustin.melendez@upm.es

Albers, U.

Investigadora asistente en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte –INEF
Universidad Politécnica de Madrid. España. ulrike.albers@upm.es

A todos nos resulta ya familiar la imagen de multitud de personas, muchas de ellas mayores, que en China, y a primera hora de la mañana, están realizando Tai Chi Chuan (TCC) y Chi Kung en los parques de sus ciudades. La práctica de estas actividades físicas tradicionales orientales orientadas a la salud ha dejado de ser algo exótico y ha empezado a formar parte de los hábitos deportivos de la población española.

Podríamos describir el TCC como una práctica física de salud procedente de China que se ejecuta en forma de coreografía lentamente y cuyos orígenes se perfilan en la tradición taoísta englobando los mismos principios de la medicina tradicional china. Desde su origen hasta la actualidad, se han ido creando diferentes escuelas o estilos siendo los más importantes: Chen, Yang, Wu, Hao y Sun. Aunque estos estilos comparten la misma visión filosófica, cada uno de ellos muestra una serie de características propias que los diferencia.

El conocimiento popular asocia este tipo de prácticas a innumerables beneficios sobre la salud física y mental de sus practicantes, sin embargo, la literatura científica es más conservadora respecto a esta visión. En la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte –INEF, de la Universidad Politécnica de Madrid hemos realizado una revisión de los estudios científicos publicados a nivel internacional para determinar cuáles son los beneficios reales que aporta esta práctica. En particular, se ha revisado un total de 70 estudios científicos (12 revisiones sistemáticas, 40 estudios experimentales y 18 no experimentales) para conocer los beneficios sobre la osteoartritis de rodilla; el equilibrio y el miedo a las caídas y la calidad de vida. Señalar que estas investigaciones se llevaron a cabo principalmente en Estados Unidos y China, entre los años 1989 y 2011, con una duración de entre 5 semanas y 2 años, y utilizando mayoritariamente el estilo Yang de TCC.

Consideramos que los resultados hasta ahora obtenidos, constituyen una fuente de información fundamental para diferentes profesionales: para los profesionales de la salud, porque muestra que el TCC es una actividad alternativa ideal para personas mayores a la hora de mejorar su salud tanto física como mental, y **ayudar a disminuir los costes sanitarios**; para los profesionales de la actividad física y el deporte, porque se confirma que esta

actividad puede ser incluida dentro de los diferentes programas de rehabilitación física y en el fomento de hábitos de vida saludables en la población; y para el profesorado de TCC, porque ofrece pautas a seguir en la progresión metodológica de su enseñanza de cara a asegurar los beneficios que ofrece en sus practicantes.

Osteoartritis de Rodilla

La osteoartrosis de rodilla es una de las afecciones crónicas que más afectan a las personas mayores de 65 años y en especial a las mujeres. En el escaso número de estudios realizados sobre esta temática, los resultados sobre los efectos de TCC en esta patología todavía son contradictorios. Lo que si parece evidente es que el TCC no cura la osteoartrosis pero si muestra una tendencia positiva a mejorar la funcionalidad física, la rigidez articular y el control de dolor.

Criterios como tener un buen diagnóstico de partida del grado y localización de la osteoartrosis, controlar el grado de flexión de la rodilla durante la práctica eligiendo una posición alta para todas las posturas, y la correcta alineación entre la articulación de la rodilla y la dirección del pie son fundamentales.

Equilibrio y el Miedo a las Caídas

Los estudios científicos parecen mostrar un gran acuerdo en que la práctica del TCC aporta beneficios tanto para el equilibrio estático como el dinámico, pero también sobre la confianza de la persona frente al miedo a la caída, la propiocepción articular en el tobillo y el control vestibular del equilibrio, aunque en estos últimos aspectos es necesario un tiempo prolongado de práctica.

Aunque las causas que llevan a esta mejora todavía no están claras, desde el ámbito de la biomécanica se están ofreciendo importantes respuestas a partir de los estudios que se están realizando con relación al TCC y la ejecución de la marcha, patrones de movimiento en la superación de obstáculos, distribución del peso en la planta de los pies y traslación del centro de gravedad. Aquí, se considera que las mejoras guardan una estrecha relación con el cambio constante de peso en las piernas que se produce en la forma y el tiempo de estancia sobre una sola pierna.

Tener en cuenta aspectos como realizar la forma relajado, con una velocidad de ejecución lenta para favorecer un mayor tiempo de estancia sobre una sola pierna, realizando el desplazamiento con "paso de gato", y elegir la altura de la posición en la forma son importantes para el trabajo sobre el equilibrio.

Calidad de Vida

El estudio de los efectos psicológicos que produce el TCC sobre sus practicantes se ha centrado sobre la calidad de vida, siendo muy escasa la presencia de estudios sobre sus efectos en la función cognitiva. Además, la clasificación de los parámetros que se asocian a la calidad de vida en los estudios muestra una gran confusión conceptual, dadas las múltiples y diferentes formas con las que son clasificadas dichas variables.

Según los resultados obtenidos, el TCC mejora la calidad de vida de sus practicantes en las dimensiones del bienestar emocional (estado de ánimo en general, estrés, ansiedad, depresión y enfado-tensión), la percepción de sí mismo (autoeficacia y miedo a las caídas) y el bienestar corporal (trastornos de sueño). Estas mejoras son equivalentes a las que se consiguen con otras actividades físicas de baja y mediana intensidad.

Las causas que producen estos efectos positivos tampoco están claras. Algunos autores lo asocian a la relajación que constantemente se persigue en el TCC o al trabajo respiratorio que lo acompaña, pero para otros la respuesta está en las expectativas positivas sobre la salud que los participantes asocian a esta actividad, al carisma del profesorado que imparte las clases o simplemente al olvido de los problemas que causan ansiedad.

No obstante, para finalizar, queremos resaltar que estos resultados deben ser considerados con cierta cautela dado que un gran número de los estudios analizados muestran deficiencias metodológicas en el diseño de investigación.