

## Capítulo 12

### Revisión sistemática del Tai Chi en adultos mayores: efectos sobre las emociones, estrés y sueño

Jenny Zurisaday Hernández Villegas, Juana Edith Cruz Quevedo, Francisca Velázquez Domínguez

#### Resumen

El Tai Chi es una práctica china que combina movimientos lentos, posturas físicas y control de la respiración, considerada una meditación en movimiento. Sus beneficios documentados incluyen mejoras musculoesqueléticas, fisiológicas, alivio del dolor, y efectos positivos en el sueño y la salud mental. Este estudio analizó la evidencia científica sobre intervenciones con Tai Chi en personas adultas mayores (PAM), enfocándose en emociones, estrés y sueño. Se realizó una búsqueda en 10 bases de datos (PubMed, Cochrane, JAMA, entre otras) utilizando descriptores como "older adults", "stress", "sleep quality" y "tai chi", combinados con el operador AND. Se incluyeron estudios con niveles de evidencia I, II y III, publicados en los últimos cinco años en inglés y español. Los resultados mostraron que prácticas mente-cuerpo como el Tai Chi tienen un impacto significativo en la salud integral, siendo seguras y versátiles. No solo abordan problemas específicos, sino que promueven el bienestar general a través de sus componentes físicos, mentales y sociales. En conclusión, el Tai Chi es una intervención efectiva para mejorar la calidad de vida en adultos mayores.

Palabras clave:  
Adultos mayores;  
Estrés;  
Regulación emocional;  
Calidad del sueño;  
Tai Chi.

Hernández Villegas, J. Z., Cruz Quevedo, J. E., & Velázquez Domínguez, F. (2026). Revisión sistemática del Tai Chi en adultos mayores: efectos sobre las emociones, estrés y sueño. En C. Rodríguez Leana, A. Fernández Sánchez, M. A. Terrazas Meraz, & P. A. Ortega Ceballos, (Coords). *Experiencias de investigación en salud: perspectivas desde las ciencias del cuidado*. (pp. 237-254). Religación Press. <http://doi.org/10.46652/religacionpress.355.c890>



## Introducción

En la actualidad, a nivel mundial, el grupo poblacional de personas adultas mayores (PAM), aún no constituyen el más grande, pese a que en muchos países el envejecimiento demográfico es tendencia. Sin embargo, se proyecta que esta población incremente considerablemente dentro de los próximos años de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud [OMS], (2024). Se espera que entre 2015 y 2050 el porcentaje de PAM se duplique pasando del 12% al 22%.

Este fenómeno se considera como uno de los eventos más significativos de este siglo, ya que está teniendo impacto en varias dimensiones de la sociedad, principalmente en los sistemas de salud, debido a las múltiples enfermedades no transmisibles, síndromes geriátricos y las enfermedades de salud mental, todos estos factores no solo afectan la salud y bienestar del individuo, sino también en sus familias (García-Domínguez et al., 2023).

El estrés es un fenómeno que a cualquier edad se considera un factor de riesgo para la salud, y puede ser más marcado en personas frágiles como las PAM y una sobretensión que genera un estado de inseguridad en el ser humano (Álvarez-Molina et al., 2019). Dentro de los grupos etarios, se sabe que este grupo puede tener menor tolerancia al estrés, y suele mantenerse en estado de alerta, aumentando los síntomas físicos, propios de la enfermedad, así como la preocupación y el malestar, por lo que dificulta la diferencia entre los signos que son propios del envejecimiento y un posible agravamiento que termina en un cuadro depresivo (López-Nolasco et al., 2024).

El estrés que se experimenta en la vejez es un factor que estará condicionado por múltiples variables desde personales, sociales, hasta

ambientales, cuyas variables juegan un papel determinante en esta etapa de la vida que puede ser estresante. En las PAM, la literatura ha permitido identificar que se evidencian altos niveles de estrés y los desencadenantes son multifactoriales, pero principalmente causados por la jubilación, pérdida de las funciones físicas, enfermedades, dependencia o aislamiento familiar, que son factores que influirán en la reducción de la vida social, y llevarán a una disminución de sus capacidades tanto motoras como mentales (Álvarez-Molina et al., 2019).

Es importante recordar que el estrés es una reacción natural del organismo ante situaciones que son percibidas como “amenazantes o desafiantes”. Pero cuando el estrés se vuelve crónico o excesivo, puede tener consecuencias que impactan en la salud tanto física como mental, y esos impactos pueden llegar a ser irreversibles. Cuando existe una situación que genera tensión, el organismo produce mayor cantidad de adrenalina y cortisol, aumentando la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la respiración y los niveles de glucosa en sangre, además de impactar en la reducción anormal en los telómeros, generando un deterioro en la memoria, envejecimiento prematuro e incluso la muerte.

Además de mencionar, la estrecha relación que existe entre estrés y la inflamación que afecta negativamente en la capacidad natural del cuerpo para responder eficazmente a ciertos tipos de inflamación que provocan las afecciones relacionadas con la edad. El estrés crónico puede generar alteraciones en la salud o desarrollar enfermedades como insomnio, fatiga, cefaleas, problemas digestivos, ansiedad, cambios emocionales, depresión, falta de concentración, deterioro cognitivo, compromiso del sistema inmunológico, alteraciones en el metabolismo, daños al sistema cardiovascular, deterioro al sistema nervioso entre otros (Instituto Nacional de Geriátría [INGER], 2024).

Existen diversas definiciones de envejecimiento exitoso “saludable y activo” pero principalmente se enfocan en que este es un proceso multidimensional, en el que influyen tanto la salud y el mantenimiento de la autonomía como factores sociales y psicológicos (Oficina de ciencia y tecnología del congreso de diputados, 2023). Cuyo enfoque principal en el concepto es cómo expandir los años saludables y funcionales en la vida siendo un concepto que ha evolucionado desde una perspectiva biomédica hacia una más holística contemplando más dimensiones que deben tenerse en cuenta, tanto como condiciones objetivas como subjetivas en el individuo (Urtamo et al., 2019).

El INGER (2022), refiere que alrededor de la vejez existen estigmas y mitos negativos en PAM, ya que se crea la idea errónea acerca de lo que es normal, como estar enojado, irritable, triste y los cambios constantes en el estado emocional, cuando en realidad no es así. En México las estadísticas apuntan a que el 2.9% de las PAM viven con algún problema de salud mental que afecta su calidad de vida (Kanter-Coronel, 2020).

Existe múltiples factores que pueden afectar la salud mental en las PAM, y uno de los más comunes son los “eventos estresantes de la vida”, esas situaciones promotoras de estrés, desesperanza, agobio, inquietud y molestia que son desafíos que le exigen al individuo una conciliación entre el ritmo normal de su vida cotidiana y los eventos estresantes de la vida experimentados (García-Domínguez, 2023).

Por lo regular, en esta etapa de la adultez los cambios o estímulos se representan muchas veces por la palabra “pérdida”, pérdida en la salud (movilidad, memoria, visión), pérdida del trabajo por edad, pérdida de independencia, pérdida de inclusión social y casi todas ellas son las experiencias más comunes en la tercera edad, provocando estrés. Además de otros aspectos que pueden ser considerados como estresores: cambios

en el estilo de vida, disponer de demasiado tiempo libre, descenso de la autonomía, problemas económicos, proximidad a la muerte y soledad entre otros (Álvarez-Molina et al., 2019).

Todos estos factores cuando se convierten en experiencias repetidas, mayor es el nivel de vulnerabilidad lo que puede ocasionar un desequilibrio emocional y por ende mayores respuestas emocionales negativas que llevarán a la ansiedad, insomnio, depresión, trastornos alimenticios, e inclusive el consumo de alcohol o drogas que podrían llevar a la muerte. La evidencia científica ha demostrado que la inteligencia emocional juega un papel importante en el autocontrol emocional, y la capacidad adaptativa de los individuos permitiendo soportar situaciones estresantes (Meléndez et al., 2019).

Al utilizar estrategias que atenúen las emociones negativas y refuercen las positivas, fortalecen la inteligencia emocional a las que se puede recurrir en situaciones de crisis, actuando como factor protector. Los individuos con buenas habilidades de regulación y claridad emocional tienen mayor capacidad de afrontamiento activo y positivo al contrario de las personas que centran más su atención hacia sus sentimientos y emociones que además no llegan a ser capaces de regularlas y tienden a utilizar estrategias que son desadaptativas (Martínez et al., 2010; Meléndez et al., 2019).

Por lo tanto, es de vital importancia que los profesionales de la salud y cuidadores reconozcan la importancia que tiene abordar el estrés en esta etapa de la vida y que se implementen programas de intervención tempranas que permitan ofrecer apoyo emocional adecuado, permitiéndoles disfrutar de una vida más plena y satisfactoria, Recordando que el envejecimiento exitoso tiene un impacto directo no solo en el individuo hablando holísticamente, sino también en la familia, amigos, vecinos, compañeros

y en la sociedad ya que se crea independencia, autonomía y solidad intergeneracional. El INGER, refiere que las personas mayores sanas e independientes contribuyen al bienestar en todo su círculo social.

En la actualidad existen numerosas estrategias para fomentar la salud en las PAM, y actualmente ha crecido el interés por técnicas derivadas de la medicina tradicional o alternativa. Bajo ese contexto, la medicina tradicional china es destacable, sus métodos se basan en técnicas como la acupuntura, medicina herbolaria y la ejecución de diversos tipos de ejercicios físicos, entre ellos el que más destaca es el Tai Chi, este es un ejercicio que se basa en la ejecución de movimientos lentos, rítmicos acompañados de respiraciones profundas y la concentración mental que juega un papel fundamental (Zurita-Romero, 2010).

Esta disciplina es una práctica que ha sido realizada desde hace más de 300 millones de años en china y principalmente en personas adultas, hoy en la actualidad es una disciplina que ha comenzado a expandirse a países occidentales, sin embargo, aún se carece de conocimiento y práctica. El Tai Chi se caracteriza por que puede adaptarse a diferentes edades, género y condiciones de salud existentes, pero principalmente es reconocida por sus impactos positivos en el estado de salud.

Dentro de los beneficios encontrados destacan los beneficios físicos a nivel musculoesquelético, contribuyendo a la mejora de la postura y el estiramiento de los grades músculos. Por el tipo de posturas que se realizan ayudan a fortalecer no solo a los músculos, sino que mejoran el equilibrio y su práctica regular permite desarrollar fuerza muscular profunda aliviando problemas relacionados con la espalda. También existe diversa literatura que refiere que su práctica ayuda a reducir el riesgo de caídas y reduce el miedo de estas (Guyon, 2024).

Por otro lado, se habla de beneficios a nivel cardiovascular y respiratorios, ya que es un ejercicio que tiene en común la relajación, meditación, sofrología y otras prácticas de relajación que implican ralentizar el ritmo corporal, atención plena a la respiración y a sentir el cuerpo al igual que el yoga y el Chi kung, características de este tipo de prácticas que también son conocidas como meditaciones en movimiento.

Existen diversos estudios que hablan del taichi enfocado a beneficios particulares otros de los más estudiados son los enfocados al sistema nervioso central y cognitivo, funciones inmunes e inflamatorias, pero el más importante beneficio psicológicos, ya que se ha demostrado que Tai Chi mejora la calidad de vida en general, pero también ha tenido un impacto en pacientes con cáncer.

Las prácticas sostenidas de la disciplina han demostrado que existe una relajación activa del cuerpo y la mente, lo que permite al individuo ser más consciente de las tensiones y dinámicas internas y moderar el esfuerzo, ya que durante las sesiones la atención principalmente se redirige a la respiración y al cuerpo, por lo tanto, es considerada como una meditación, siendo que estas tienen bases científicas que han demostrado que la meditación reduce los niveles de cortisol, el control de la ansiedad, promoción de la salud emocional y mejora la consciencia y la capacidad de atención de los pacientes (Wang et al., 2019; Guyon, 2024).

Otro de los beneficios más estudiados ha sido su impacto en la mejora de la calidad del sueño y reducción del riesgo de insomnio, incluido alivio de cefaleas y migrañas (Raman et al., 2013). Por lo anterior, se propone analizar evidencia científica disponible sobre intervenciones con Tai Chi en PAM, sus características y efectos en las emociones, estrés y sueño.

## Material y métodos

La revisión de la literatura se elaboró a partir de la información disponible en las bases de datos consultadas: PubMed, ScienceDirect, Consensus, Scielo, Cochrane, Jama, Plos One, Redalyc, Ebscohost y Taylor y Francis. Los términos empleados para la búsqueda fueron Tai Chi, Tai chi Chuan AND Health, Tai Chi AND older people, Tai chi And Stress, Tai Chi and Provements, Sleep Quality AND Tai chi, Emotional Regulation AND Tai chi. Se combinaron con el operador Booleano AND, para la selección de los estudios se incluyeron artículos de cuatro años a la fecha, investigaciones en adultos mayores sanos o enfermos, de acceso libre y texto completo, nivel de evidencia científica I, II y III, en idioma inglés y español.

Durante la búsqueda se identificaron 52 artículos en las diferentes bases de datos, se descartaron inicialmente 10 que no cumplieron con los criterios de elegibilidad; 44 fueron seleccionados por su relevancia; 24 carecían de datos relevantes, se leyeron a texto completo 14 estudios, al final la revisión incluyó solo 6 artículos por su relevancia.

## Resultados

El Tai Chi es una disciplina que ha sido estudiada en diversas partes del mundo, con mayor evidencia científica en países de oriente, sin embargo, para esta revisión se incluyeron dos artículos de países de occidente y se han observado beneficios no solo a nivel físicos, sino también psicológicos y cognitivos en PAM. De los artículos seleccionados tres corresponden a metaanálisis y revisiones sistemáticas, dos ensayos clínicos aleatorizados (ECA), y un estudio de tipo exploratorio cualitativo observacional.

Se incluyeron los ECA ya que fueron los estudios más completos y detallados en cuanto a metodología, diseño de intervención, mediciones y resultados, mientras que el estudio exploratorio que se incluyó se seleccionó porque permitía obtener datos no numéricos como percepciones, emociones y experiencias subjetivas de las poblaciones de interés de estudio.

Siguiendo la metodología de Sidani & Braden (2021), para la extracción y análisis de datos de los estudios seleccionados se tomó en cuenta características metodológicas como: tipo de diseño, número de mediciones, tamaño de la muestra y calidad de estudio. Además de revisar características específicas de la intervención, como: las metas de intervención, ingredientes activos, componentes específicos, contenido y actividades, modo de entrega, dosis, características de los intervencionistas, resultados del efecto de la intervención, fidelidad de exposición, adherencia, satisfacción de los participantes, factores que influyeron en la entrega y/o resultados, mecanismos subyacentes a los efectos de la intervención y resultados no esperados.

El análisis de los estudios demostró que las prácticas mente y cuerpo como: el Yoga, Qigong, Pilates y Tai Chi, pero particularmente el Tai Chi, tienen un impacto significativo en la salud, dependiendo del enfoque que se quiera abordar, sean síntomas físicos o psicológicos y/o cognitivos. Los principales hallazgos fueron: calidad del sueño (Siu et al., 2020, Huanjie et al., 2020, Makhfudli, 2021 y Vanderlinden et al., 2020), estudios que emplearon herramientas confiables para medir los cambios en la calidad del sueño desde actigrafía, polisomnografía y diferentes escalas para medir el insomnio; sin embargo, la más utilizada fue el índice de calidad del sueño de Pittsburgh (PSQI) para medir resultados relacionados con el sueño.

Estos estudios demostraron que es una intervención versátil, segura y efectiva, ya que los resultados refieren mejoras significativas de acuerdo con el PSQI. Huanjie et al. (2020), refiere diferencias de medidas de  $-0.97$  a  $2.25$  en el PSQI, destacando el tai chi frente a grupos de control sin tratamiento. Mientras que Vanderlinden et al. (2020), presentó tamaños del efecto ( $d$  de Cohen) entre  $0.34$  y  $1.55$ , con valores mayores a  $0.80$  en cuatro estudios (efecto sustancial). Siu et al. (2020), en su intervención, se encontró una disminución significativa en el PSQI en los grupos de Tai Chi y ejercicio convencional en comparación con el grupo control ( $p < 0.05$ ), siendo el grupo de Tai Chi el de mayor reducción en el PSQI en comparación con el grupo de ejercicio convencional.

Por otro lado, Makhfudli et al. (2024), también demostró una mejora significativa en la calidad del sueño, con una diferencia de medidas estandarizadas de  $-0.60$  (IC del 95%:  $-0.76$  a  $-0.44$ ;  $p < 0.001$ ) y la heterogeneidad medida en sus estudios fue baja ( $I^2 = 39.6\%$ ), lo que indica consistencia en los hallazgos. Por lo tanto, todas las modalidades (Tai Chi, Qigong, Yoga, Pilates) mostraron efectos positivos, siendo Qigong (variante del Tai Chi) la más efectiva.

También se encontraron hallazgos en el “bienestar subjetivo”. En los ejercicios de mente y cuerpo (MBE), se incorporan movimientos suaves, respiración controlada y concentración mental, lo que permite fomentar estados de relajación profunda y bienestar emocional. Los componentes sociales, especialmente cuando son sesiones grupales, contribuyen a reducir el aislamiento y promover el apoyo entre pares, fortaleciendo la percepción de bienestar (Makhfudli et al., 2024).

Morales (2023), en su diseño comparativo, obtuvo que el tai chi mejoró significativamente el afecto positivo, medido mediante la Escala PANAS, y se reportaron sentimientos de satisfacción, motivación y una

mejora en el ánimo general en los participantes que realizaban la práctica, especialmente en comparación con el ejercicio de fuerza, que tuvo menos impacto en dicha dimensión.

Benet et al. (2023), en el contexto cubano, otra cultura distinta a México de Morales et al. (2024), el Tai Chi practicado al aire libre en grupos tuvo un impacto profundo en el bienestar emocional y social. Ya que el 100% de los participantes reportaron el sentimiento de disfrute y satisfacción con la práctica y notaron mayor disposición para afrontar actividades diarias, además de describir la práctica como *“una fuente de alegría y relajación”*, un factor que contribuyó fue la música relajante utilizada en las sesiones y la actitud motivadora de los instructores fueron clave.

Otros componentes claves para el bienestar emocional y social hallados en los estudios fueron la relajación y reducción del estrés, dado que las intervenciones (MBE) inducen a la relajación significativa gracias a movimientos controlados y sincronizados con la respiración, reduciendo la activación del sistema nervioso simpático. Este efecto se traduce en una disminución de los niveles percibidos por el estrés y una mejora en la capacidad para manejar emociones negativas (Makhfudli et al., 2024).

Para el bienestar emocional en las intervenciones, la socialización tuvo un papel importante y de soporte grupal, debido a que las sesiones grupales promueven un sentido de comunidad y reducen la soledad, especialmente en entornos al aire libre como parques (benet et al., 2023) o a través de la incorporación de las plataformas virtuales accesibles (Morales, 2023). El intercambio social ayuda a los participantes a sentirse conectados y comprendidos, lo cual genera un impacto positivo en su bienestar emocional.

También se encontraron beneficios psicológicos medios. Principalmente en afectos positivos. Morales (2023), reportó un incremento significativo en la dimensión de afecto positivo en el grupo Tai Chi; refiere emociones como entusiasmo, orgullo y energía, además de que los participantes describieron sentirse motivados y optimistas después de las sesiones. Por otro lado, Li et al. (2020) y Makhfudli (2021), refieren haber encontrado reducción del afecto negativo; aunque el impacto principal fue del afecto positivo, asimismo pudieron encontrar reducción de emociones negativas como la tristeza o la ansiedad.

Como aspectos adicionales encontrados en el bienestar subjetivo, Benet et al. (2023), resalta que los participantes refirieron beneficios no anticipados, como mayor confianza en sus capacidades físicas y emocionales, lo que traduce como menor dependencia de terceros. Igualmente destacó la importancia de realizar las actividades en espacios abiertos con música relajante, ya que intensificaron el disfrute y los sentimientos de paz y conexión con el entorno.

## **Conclusiones**

Las prácticas de MBE como el Tai Chi son intervenciones efectivas, seguras y versátiles, que permiten mejorar la calidad del sueño, el bienestar objetivo y la salud emocional en las PAM. Además, no son prácticas que solo aborden un problema específico como las alteraciones del sueño y la depresión, sino que también promueven un bienestar integral a través de sus componentes físicos, mentales y sociales.

Es importante mencionar que el Tai Chi es solo una práctica complementaria a los tratamientos médicos de los pacientes, por lo que se recomienda que sea una actividad realizada de forma continua

sin ser suspendida. Cruz et al. (2019), refieren que el personal de enfermería, como profesional de la salud, puede impulsar el autocuidado de las PAM, fomentando los beneficios de este tipo de terapia, aunque no sea específicamente Tai Chi, ya que ayuda en muchos factores, pero principalmente ha sido estudiado en el fortalecimiento del sistema músculo esquelético, movilidad, marcha, equilibrio, dolor, sensación de bienestar, mejora de la ansiedad, depresión, estrés, entre otros.

Sin embargo, pese a todos los beneficios percibidos y reportados en la evidencia científica, el éxito de estas intervenciones siempre será “el instructor” o el “intervencionista” ya que la supervisión por instructores realmente capacitados con experiencia y dominio de la práctica permitirán la personalización de estas y la adaptación y estructura que deberá manejarse en el tipo de condición física y/o población que se desee abordar.

Otro aspecto fundamental para garantizar los beneficios percibidos en las intervenciones solo solo es su estructura, sino también la frecuencia y duración, ya que garantiza la fidelidad y adherencia a la práctica. Por otro lado, la práctica de MBE son una alternativa de tratamientos que ofrecen soluciones de tipo no farmacológicas, accesibles, culturalmente adaptables y personalizables para abordar necesidades específicas en PAM, que a su vez permiten la combinación de modalidades y juntas pueden maximizar los beneficios según los objetivos que sean establecidos para su práctica como priorizar el sueño, la depresión o la salud física.

Finalmente, hay que mencionar que el Tai Chi tiene múltiples estilos y diversas rutinas que son conformadas por un grupo de movimientos que van desde los 8 hasta los 24 y más, pero el estilo y la forma en que se elija practicar esta disciplina no es lo más relevante, sino lo más importante es la práctica correcta, la constancia y frecuencia con la que se realizan, sin olvidar que su práctica debe integrar sus ingredientes activos básicos “mente calmada”, “conciencia o atención plena” e “intención”.

## Referencias

- Álvarez Molina, I. M., Velis Aguirre, L. M., Yela Chaucanes, Y. F., & Escobar Matute, K. S. (2019). Afrontamiento al estrés y autoestima de adultos mayores. *Revista UNIANDES de Ciencias de la Salud*, 2(1), 30-40.
- Benet, L. C., González, M. C. B., & García, J. E. L. (2022). Adultos mayores y tai chi: Bienestar subjetivo percibido en favor de la calidad de vida. *Revista Cubana de Enfermería*, 38(3).
- Cruz-Cartas, O., García-Campos, M. L., Beltrán-Campos, V., Ramírez-Gómez, X. S., Patiño-López, M. E., & Jiménez-García, S. N. (2021). Uso de Tai Chi para la salud del adulto mayor: Revisión bibliográfica. *Enfermería Universitaria*, 18(2), 101-111. <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2021.2.805>
- García-Domínguez, K. D., Salazar-Moreno, C. A., Flores-Garza, P. L., Jiménez-Padilla, B. I., Vargas-Beltrán, M., & Fierro-Herrera, C. Y. (2023). Estrés e inteligencia emocional en adultos mayores de Ciudad Chihuahua, Chihuahua, México. *Horizonte Sanitario*, 22(3), 635-642. <https://doi.org/10.19136/hs.a22n3.5646>
- Guyon, A. (2024). Benefits of Tai chi for physical and mental health. *Future Integrative Medicine*, 3(1), 69-73. <https://doi.org/10.14218/fim.2023.00088>
- Instituto Nacional de Geriátría. (2022). *Boletín bimestral N° 5*. Gobierno de México.
- Instituto Nacional de Geriátría. (2024). *Boletín bimestral N° 18*. Gobierno de México.
- Kánter, C. (2021, 27 de mayo). *Las personas mayores a través de los datos censales de 2020*. Instituto Belisario Domínguez, Senado de la República.
- Li, H., Chen, J., Xu, G., Duan, Y., Huang, D., Tang, C., & Liu, J. (2020). The effect of Tai chi for improving sleep quality: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 274, 1102-1112. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.076>

- López-Nolasco, B., Sánchez-Cabrera, S. E., Esteban-Trinidad, L. Y., García-Hernández, D., & Maya-Sánchez, A. (2024). Nivel de adaptación y el estrés percibido en los adultos mayores ante la pandemia de COVID-19 en tres municipios del Estado de Hidalgo. *Revista de Enfermería Neurológica*, 22(3), 191-200. <https://doi.org/10.51422/ren.v22i3.413>
- Makhfudli, M., Tonapa, S. I., Has, E. M. M., Chong, M., & Efendi, F. (2024). Efficacy of mind-body exercise to reduce sleep disturbance and depression among older adults: A systematic review and meta-analysis. *Asian Nursing Research*, 18(4), 408-419. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2024.08.002>
- Martínez, A. E., Piqueras, J. A., & Inglés, C. J. (2010). Relaciones entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés. *Boletín de Psicología*, 99, 69-84.
- Meléndez, J. C., Delhom, I., & Satorres, E. (2019). El poder de la inteligencia emocional sobre la resiliencia en adultos mayores. *Ansiedad y Estrés*, 25(1), 14-19. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.01.001>
- Morales Juárez, Á. (2023). *Efecto de un programa de tele-ejercicio de Tai chi vs. ejercicio de fuerza sobre la masa muscular y bienestar subjetivo en una población de adultos mayores* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México].
- Oficina de Ciencia y Tecnología del Congreso de los Diputados. (2023). *Envejecimiento y bienestar*. <https://doi.org/10.57952/q3ze-2c39>
- School of Professional Studies, Brown University. (2023, 28 de noviembre). *Comparing evidence-based mindfulness programs: MBSR vs MBCT*. <https://n9.cl/o7bri>
- Sidani, S., & Braden, C. J. (2021). *Nursing and health interventions: Design, evaluation and implementation*. Wiley Blackwell.
- Siu, P. M., Yu, A. P., Tam, B. T., Chin, E. C., Yu, D. S., Chung, K., Hui, S. S., Woo, J., Fong, D. Y., Lee, P. H., Wei, G. X., & Irwin, M. R. (2021). Effects of tai chi or exercise on sleep in older adults with insomnia: A randomized clinical trial. *JAMA Network Open*, 4(2). <https://doi.org/10.1001/jama-networkopen.2020.37199>

- Urtamo, A., Jyväkorpi, S. K., & Strandberg, T. E. (2019). Definitions of successful ageing: A brief review of a multidimensional concept. *Acta Bio Medica: Atenei Parmensis*, 90(2), 359-363. <https://doi.org/10.23750/abm.v90i2.8376>
- Vanderlinden, J., Boen, F., & Van Uffelen, J. G. Z. (2020). Effects of physical activity programs on sleep outcomes in older adults: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-020-0913-3>
- Wang, X., Li, P., Pan, C., Dai, L., Wu, Y., & Deng, Y. (2019). The effect of mind-body therapies on insomnia: A systematic review and meta-analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. <https://doi.org/10.1155/2019/9359807>
- World Health Organization. (2024, 1 de octubre). *Envejecimiento y salud*. <https://n9.cl/retsd>
- Zurita, A. R. (2010). Efectos del Tai Chi sobre la calidad de vida relacionada con la salud en los mayores. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 45(2), 97-102. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2009.11.002>

## ***Systematic Review of Tai Chi in Older Adults: Effects on Emotions, Stress, and Sleep***

### ***Revisão Sistemática do Tai Chi em Adultos Mais Velhos: Efeitos sobre Emoções, Estresse e Sono***

**Jenny Zurisaday Hernández Villegas**

Universidad Veracruzana | Veracruz | México

<https://orcid.org/0009-0002-8982-389X>

[zurisadayhernandezvillegas@gmail.com](mailto:zurisadayhernandezvillegas@gmail.com)

**Juana Edith Cruz Quevedo**

Universidad Veracruzana | Veracruz | México

<https://orcid.org/0000-0002-7689-4544>

[edcruzquevedo@gmail.com](mailto:edcruzquevedo@gmail.com)

**Francisca Velázquez Domínguez**

Universidad Veracruzana | Veracruz | México

<https://orcid.org/0000-0002-6128-6255>

[fvelasquez@uv.mx](mailto:fvelasquez@uv.mx)

## **Abstract**

Tai Chi is a Chinese practice that combines slow movements, physical postures, and breath control, considered a form of moving meditation. Its documented benefits include musculoskeletal and physiological improvements, pain relief, and positive effects on sleep and mental health. This study analyzed the scientific evidence on Tai Chi interventions in older adults, focusing on emotions, stress, and sleep. A search was conducted in 10 databases (PubMed, Cochrane, JAMA, among others) using descriptors such as "older adults," "stress," "sleep quality," and "tai chi," combined with the AND operator. Studies with evidence levels I, II, and III, published in the last five years in English and Spanish, were included. The results showed that mind-body practices like Tai Chi have a significant impact on overall health, being safe and versatile. They not only address specific problems but also promote comprehensive well-being through their physical, mental, and social components. In conclusion, Tai Chi is an effective intervention to improve the quality of life in older adults.

Keywords: Older adults; stress; emotional regulation; sleep quality; Tai Chi.

## **Resumo**

O Tai Chi é uma prática chinesa que combina movimentos lentos, posturas físicas e controle da respiração, considerada uma meditação em movimento. Seus benefícios documentados incluem melhorias musculoesqueléticas e fisiológicas, alívio da dor e efeitos positivos no sono e na saúde mental. Este estudo analisou as evidências científicas sobre intervenções com Tai Chi em idosos, com foco nas emoções, estresse e sono. Foi realizada uma busca em 10 bases de dados (PubMed, Cochrane, JAMA, entre outras) utilizando descritores como "older adults", "stress", "sleep quality" e "tai chi", combinados com o operador

AND. Foram incluídos estudos com níveis de evidência I, II e III, publicados nos últimos cinco anos em inglês e espanhol. Os resultados mostraram que práticas mente-corpo como o Tai Chi têm um impacto significativo na saúde integral, sendo seguras e versáteis. Elas não apenas abordam problemas específicos, mas também promovem o bem-estar geral por meio de seus componentes físicos, mentais e sociais. Em conclusão, o Tai Chi é uma intervenção eficaz para melhorar a qualidade de vida em idosos.

Palavras-chave: Pessoas idosas; Estresse; Regulação emocional; Qualidade do sono; Tai Chi.