

## El tai chi favorece la movilidad y la funcionalidad de las personas mayores

ELMUNDOSALUD.COM

Los ancianos más necesitados de ejercicio físico y con menos capacidad funcional y movilidad son los más beneficiados por la práctica del tai chi, según un estudio del 'Oregon Research Institute' que publicará el '[American Journal of Preventive Medicine](#)' en su edición de agosto.

Los participantes en las sesiones de este deporte oriental con mayores problemas de salud y tasas más altas de depresión fueron quienes más rápidamente progresaron hacia niveles más altos de funcionalidad y mejor bienestar general.

Según el doctor Fuzhong Li, director del ensayo, estos resultados vienen a demostrar los beneficios del tai chi para los mayores de 65, «especialmente para quienes presentaban peor estado de salud antes de iniciar las sesiones». Además, los investigadores no desechan el valor del tai chi como entrenamiento para personas jóvenes y más activas.

### Movilidad y funcionalidad

Ya en el año 2001, Li y sus colegas descubrieron que los ancianos que practicaban este deporte de baja intensidad dos veces a la semana presentaban una importante mejoría en su movilidad y capacidad funcional en apenas tres meses. En esta ocasión, los investigadores han vuelto a analizar los resultados teniendo en cuenta otras características personales de los participantes.

En concreto, los individuos, hombres y mujeres, con mayores limitaciones físicas que participaron en las clases de tai chi tendían a presentar, según los investigadores «mejorías significativamente elevadas». Algo que se acentuaba entre quienes habían presentado peores percepciones de su propio estado de salud en los inicios de la investigación.

Frente a ellos, quienes permanecían en lista de espera presentaron bajos niveles de funcionalidad durante los seis meses que duró el estudio. Además, aquellos individuos que comenzaron con pocas limitaciones de salud, tanto si participaban del Tai Chi como si no, se mantuvieron en los mismos niveles iniciales tanto de funcionalidad como de movilidad.

Estos beneficios provienen, según los propios autores, no sólo del descubrimiento de algo que les permite desafiar la propia condición física, sino también de la adhesión a la rutina necesaria. «Es importante determinar aún que participantes se benefician más o menos de la terapia» señala Li, y añade: «Eso es vital para desarrollar programas más adecuadas a las características de cada subgrupo»