



BENEFICIO DO TAI CHI CHUAN PARA IDOSOS

Cleber dos Santos Oliveira₁; Daiana Parra₂; Rafaela Colombo₃; Valdemir Antonio Rocha₄; Prof. Dr. Joaquim Martins Junior₅.

RESUMO

O objetivo deste trabalho é mostrar os benefícios apresentados na literatura sobre a prática do Tai Chi Chuan por idosos. Tai Chi Chuan encoraja o preenchimento individual da pessoa e enfatiza que este objetivo deve ser atingido através de um modo de vida natural, é um exercício de intensidade moderada, que no idoso tem mostrado melhora no equilíbrio, estabilidade postural, redução da dor, estresse, é benéfico no controle mental e flexibilidade, melhorando a força muscular e reduzindo o risco de queda, demonstram aumento da autoconfiança.

PALAVRAS-CHAVE: Benefício; Idosos; Tai chi Chuan.

1 INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é um processo ativo sendo de certa maneira imposto pelo próprio organismo. Perceber que o corpo com o passar do tempo diminui sua flexibilidade, seu tônus muscular e que suas funções orgânicas ficam mais lentas é fato. O idoso sente no dia-a-dia, através das dores que aparecem, o enrijecimento das articulações, da memória que falha, o seu processo de envelhecimento. Envelhecer pode significar enriquecimento espiritual e uma vida saudável, nosso organismo precisa, para seu desenvolvimento harmônico, de exercícios, não apenas para satisfazer a vaidade da aparência de um físico bonito, mas, principalmente, para manter saúde e qualidade de vida.

Segundo Crompton (1998), o Tai Chi Chuan é uma modalidade de Ginástica Chinesa que, apresenta-se como a segunda atividade de maior aderência entre os praticantes idosos, sendo superada apenas pela musculação. Tai Chi Chuan é um modo de vida que tem sido praticado pelos chineses por milhares de anos, como prática alternativa, proporciona uma nova abordagem para lidar com o corpo, respeitando seus limites e suas reações, não apenas na manutenção do corpo físico, mas na utilização deste num processo de auto percepção e auto conhecimento. O Tai Chi Chuan é muito indicado para os idosos que procuram maior estabilidade postural, é composto de movimentos circulares, corrigindo a respiração, relaxando o corpo na medida que são efetuados os movimentos, sem utilização de força física.

Este trabalho tem por objetivo revisar artigos publicados sobre os benefícios da prática do Tai Chu Chuan com idosos. Liu (1995), já está bem estabelecido que a prática regular de atividade física contribui para o envelhecimento saudável e aumento da expectativa de vida. Exercícios físicos praticados regularmente inibem alterações orgânicas que se associam ao processo degenerativo, contribuem para a reabilitação de determinadas patologias que podem aumentar os índices de morbidade e mortalidade, agindo também sobre a saúde mental e a eficácia cognitiva. O Tai Chi Chuan é composto de movimentos circulares, corrigindo a respiração, relaxando o corpo a medida que são

efetuados os movimentos, sem utilização de força física. Chuen (1999), a seqüência aprendida dos movimentos são contínuas, delicadas e circulares, desenvolvendo o alongamento do corpo e ativando a circulação do praticante, além de relaxar os músculos. Uma das causas principais de acidentes e de incapacidade na terceira idade é a queda que geralmente acontece por anormalidade do equilíbrio, fraqueza muscular, desordens visuais, anormalidades do passo, doença cardiovascular, alteração cognitiva e consumo de alguns medicamentos. Lee (1997), o exercício físico contribui na prevenção das quedas através de diferentes mecanismos: fortalece os músculos das pernas e costas, melhora os reflexos, melhora a sinergia motora das reações posturais, melhora a velocidade de andar, incrementa a flexibilidade, mantém o peso corporal, melhora a mobilidade, diminui o risco de doença cardiovascular.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Foi realizado um levantamento bibliográfico sobre a aplicação do Tai Chi Chuan em idosos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Kit (1996), a origem do Tai Chi Chuan foi na China antiga é a mesclada das lendas, a família Chen foi a primeira a cultivar esta arte até o dia em que um de seus serventes chamado Yang Lu Chan aprendeu a técnica observando ocultamente os treinos de seus patrões, um dia revelou seu aprendizado e tal foi a sua habilidade e persistência em aprender que Mestre Chen tornou-se seu discípulo. A evolução histórica do Tai Chi Chuan passou por três fases distintas: a primeira de estruturação nos templos entre o período do Séc. VII a XVII d.c.; a segunda de disseminação laica nas famílias de praticantes entre o Séc. XVII a XX d.c.; enfim terceira de formalização como exercício físico e esporte de competição, sob supervisão profissional em 1956.

Crompton (1998), o Tai Chi Chuan foi reconhecido como atividade física para a saúde, que incorporou conceitos da filosofia, da medicina e de outras ginásticas e práticas terapêuticas chinesas. Chuen (1999), há vários estilos de Tai Chiu Chuan: *Chen*: considerado a raiz principal da arte é caracterizado pelos movimentos rápidos e lentos, saltos e explosões de energia; *Yang tradicional*: os movimentos são lentos e constantes, focados na saúde do praticante, a altura das posturas também é sempre mantida; *Yang antigo*: lento com explosões de energia e altura alternada de movimentos; *Wu*: combinação de estilos Yang e Chen, composto de movimentos lentos e uma aparente inclinação; *Sun*: combinação do estilo Wu com outras artes marciais; *Wu Hao*: movimentos lentos e constantes com alteração na altura das posturas; *Cheng Man Ching*: é o estilo Yang simplificado para a vida moderna com 37 movimentos; *Pan Lin*: este foi o Tai Chi Chuan introduzido no Brasil por Liu Pai Lin, os movimentos são semelhantes aos estilos Yang e Wu, lentos e constantes com fundamentos na meditação taoista; *Tai Chi estilo Taoista*: foi introduzido no ocidente pelo Mestre Moy Lin Shin em 1970, no Canadá e tem como objetivo o restabelecimento da saúde.

Para Liu (1995), a concentração é muito importante em nossa vida. Qualquer que seja a atividade é muito mais fácil de realizar quando está totalmente concentrado. As pessoas que desenvolveram a concentração por meio do Tai Chi Chuan e da meditação são capazes de revigorar sua mente e energia em poucos minutos. A meditação não é um mero ritual religioso, sua prática milenar tem sido usada nos hospitais para tratar males como a hipertensão arterial, a gastrite, a insônia entre outros, ao mesmo tempo, essa técnica oriental estimula a fabricação da endorfina, o tranqüilizante natural. Os seres humanos tem uma capacidade surpreendente de aumentar a eficiência de seus sistemas imunológicos, aumentando assim seu nível de saúde. Para os idosos manter atitudes

positivas num estado de auto-relaxamento, pode reduzir a dor e aliviar muitos males, através da prática da meditação, a pessoa conquista um desenvolvimento integral do corpo, mente e espírito, uma pratica como o Tai Chi Chuan e a Meditação para aquietar os pensamentos e diminuir os conflitos e perturbações mentais, buscando em todos os aspectos de nosso ser é imprescindível nos dias de hoje, para que se alcance uma qualidade de vida satisfatória e saudável. Alguns minutos diários de meditação já é o suficiente para relaxar completamente e recarregar o corpo e mente, propiciando a pessoa energia necessária para ser utilizada no dia a dia.

Lee (1997), o Tai Chi Chuan é uma das maiores heranças culturais da China. A muito tempo aceito na China como um exercício ideal para a vida longa e bem estar, essencialmente para idosos que hoje praticam Tai Chi Chuan como uma arte, uma forma de medicina preventiva, um programa de manutenção da saúde, assim como, um programa de fitness e terapia difundida no mundo todo. O objetivo da seqüência cuidadosamente estruturada de movimentos é desenvolver a força interna do corpo, a resistência e a flexibilidade. Tai Chi Chuan é uma parte ideal de um programa integral de saúde reduzindo o estresse e suavemente construindo força, resistência, flexibilidade, equilíbrio e coordenação, é um programa afetivo para a manutenção da saúde da terceira idade que busca bem estar físico e mental, é um tratamento para uma variedade de condições médicas que incluem: artrite e osteoartrite; diabetes; hipertensão; fibromialgia; ansiedade e depressão; redução do estresse; osteoporose; dores nas costas; má postura e falta de equilíbrio; manutenção do peso; aumento da vitalidade, dando mais energia e disposição; fortalecimento do sistema nervoso; aumento da atenção e concentração mental; desenvolvimento pleno do potencial mental e espiritual; equilíbrio total de todos os sistemas orgânicos do corpo; conquista da serenidade e o equilíbrio das emoções; auxílio na prevenção e redução do estresse e a sobrecarga mental; aumento da flexibilidade, proporcionando um relaxamento muscular em todo o corpo; fortalecimento do sistema imunológico ajudando na prevenção de doenças; superação de medos e limites.

Segundo Chia (1997), Tai Chi Chuan é verdadeiramente um sistema que promove o bem estar que vai muito além de um simples exercício. Apesar de não ser uma cura para muitas condições as quais este programa se dirige a prática consecutiva do Tai Chi Chuan tem um impacto positivo da saúde das pessoas que tem que encarar estas condições. Nesta prática tranqüila e consciente, na medida em que você relaxa, concentra-se na respiração, no seu equilíbrio e na sua postura, pode transformar-se em seu "porto seguro", o Tai Chi Chuan integra o corpo e a mente, a respiração e o movimento, as mãos e os pés. O corpo inteiro se torna integrado e move-se como um todo, a mente é usada para dirigir a energia e movimentar os membros do corpo. O movimento impulsiona o sangue através do sistema, ajudando o funcionamento dos órgãos internos, o Tai Chi Chuan é composto de movimentos relaxados, designados a estabilizar o equilíbrio das forças vitais do organismo (a união entre as forças vitais Yin e Yang), isto ajuda todo o corpo a executar suas funções de maneira eficiente, sem a intervenção do trabalho de cada órgão.

Lee (1997), para praticantes da terceira idade, o Tai Chi Chuan é um exercício de intensidade moderada, a prática regular produz incrementos na função cardiovascular de idosos, melhorando tanto a capacidade de trabalho quanto a hemodinâmica cardíaca. Os idosos apresentam melhora significativas para a força dos músculos extensores e flexores dos joelhos, o treinamento de Tai Chi Chuan em idosos pode aumentar a força e a resistência muscular dos extensores dos joelhos, promove ganho na força, coordenação e flexibilidade, resultando em menor incidência de quedas, a prevenção de quedas em idosos requer uma intervenção com um programa de exercícios capaz de proporcionar condicionamento físico geral e reeducação para lidar com as limitações impostas pela idade de forma a produzir proteção significativa contra queda. O Tai Chi Chuan pode reduzir a incidência de quedas em idosos por outros mecanismos, além da simples

melhora no equilíbrio, na estabilidade da articulação do joelho. Os idosos praticantes do Tai Chi Chuan demonstram aumento da confiança no equilíbrio e na realização dos movimentos.

4 CONCLUSÃO

Portanto, concluímos que exercício físico praticados regularmente inibe alterações orgânicas que se associam ao processo degenerativo, agindo sobre a saúde física e mental. O Tai Chi Chuan é uma modalidade de ginástica chinesa que, é a de maior aderência entre os praticantes idosos, é benéfico no condicionamento físico e na promoção da saúde de indivíduos idosos, capaz de incrementar nesta população ganhos de condicionamento físico, força e equilíbrio, ajudando na prevenção de quedas e doenças, proporcionando auto confiança, melhor desempenho mental e senso de realização.

REFERÊNCIAS

CHIA, M. LIJ. **A estrutura interior do Ta Chi** – 10º edição, São Paulo, Pensamento, 1997.

CHUEN, LK. **Tai Chi passo a passo** – São Paulo, Manole, 1999.

CROMPTON, P. **O livro básico do Tai Chi** – 10º edição, São Paulo, Pensamento, 1998.

DELZA, S. **Tai Chi Chuan: corpo e mente em harmonia** – North cantn: Good News Edition, 1961.

KIT, WK. **O livro completo do Tai Chi Chuan** – 9º edição, São Paulo, Pensamento, 1996.

LEE, M. **Tai Chi Chuan para a Saúde** – 10º edição, São Paulo, Pensamento, 1997.

LIU, D. **Tai Chi Chuan e Meditação** – 10º edição, São Paulo, Pensamento, 1995.

NATALI, M. **Técnicas Básicas do Tai Chi Chuan** – Rio de Janeiro, Tecnoprint, 1988.