



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ  
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DE EDUCAÇÃO  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ARTHUR PINHEIRO DE OLIVEIRA

**IMPACTOS DA VIVÊNCIA DO TAI CHI CHUAN NA QUALIDADE DE VIDA DOS  
SERVIDORES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ.**

BELÉM - PA

2019

ARTHUR PINHEIRO DE OLIVEIRA

**IMPACTOS DA VIVÊNCIA DO TAI CHI CHUAN NA QUALIDADE DE VIDA DOS  
SERVIDORES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ.**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Faculdade de Educação Física do Instituto de Ciências da Educação da Universidade Federal do Pará como requisito para obtenção de grau de Licenciado em Educação Física, sob orientação do Profº. Ms. Paulo Lima.

Belém – PA

2019

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD  
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Pará  
Gerada automaticamente pelo módulo Ficat, mediante os dados fornecidos pelo(a)  
autor(a)**

---

P654i Pinheiro de Oliveira, Arthur  
IMPACTOS DA VIVÊNCIA DO TAI CHI CHUAN NA  
QUALIDADE DE VIDA DOS SERVIDORES DA  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ. / Arthur Pinheiro de  
Oliveira. — 2019.  
70 f.

Orientador(a): Prof. Me. Paulo Lima  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) -  
Faculdade de Educação Física, Instituto de Ciências da  
Educação, Universidade Federal do Pará, Belém, 2019.

1. Tai Chi Chuan. 2. Qualidade de vida. 3. Práticas  
Integrativas. 4. Visão Sistêmica de corpo. I. Título.

CDD 306.4613

---

ARTHUR PINHEIRO DE OLIVEIRA

**IMPACTOS DA VIVÊNCIA DO TAI CHI CHUAN NA QUALIDADE DE VIDA DOS  
SERVIDORES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ.**

Data da Defesa: \_\_\_/\_\_\_/ 2019.

Banca Examinadora:

---

Professor Ms. Paulo César de Lima - UFPA  
Orientador

---

Professora Luciana Rocha Magalhães - UFPA  
Examinadora

## RESUMO

A pressa do mundo moderno tende a não permitir que o ser humano se detenha nas interações sociais necessárias, priorizando tarefas consideradas urgentes ou mais importantes como o trabalho ou tarefas acadêmicas. Se torna cada vez mais necessário a tomada de consciência do corpo, como uma forma de se estar no mundo sensível de maneira inteligente, partindo de um diálogo entre aprendizagem com próprio corpo e com o corpo alheio. Sendo o Tai Chi Chuan, uma prática integrativa que propõem uma visão unitária e global que integra corpo, mente, homem e natureza, o objetivo deste trabalho é identificar e analisar qual o impacto do Tai Chi Chuan na qualidade de vida dos servidores da UFPA que praticavam a modalidade, oferecida pela Coordenadoria de Qualidade de Vida e Responsabilidade Social. A partir de uma pesquisa qualitativa foram realizadas entrevistas semiestruturadas com 6 participantes da Ação do Tai Chi Chuan (CQVRS/UFPA) no ano de 2018. O método de análise foi o paradigma indiciário. Os resultados apontam o Tai Chi Chuan como uma prática benéfica nos aspectos físicos, sociais e, principalmente, nos aspectos psicológicos e emocionais. Espera-se que este estudo possa colaborar com a ampliação de conhecimento na área, por parte de praticantes, gestores institucionais, professores, técnicos e público em geral, estimulando a um maior autocuidado e a melhorias das condições e vida em geral.

**Palavras chave:** Tai Chi Chuan; Qualidade de vida; práticas integrativas; visão sistêmica de corpo.

## **ABSTRACT**

The rush of the modern world tends not to allow the human being to dwell on the necessary social interactions, prioritizing tasks considered urgent or more important as work or academic tasks. Becoming aware of the body is becoming increasingly necessary as a way of being in the sensitive world intelligently, starting from a dialogue between learning with one's own body and with the body of others. Being Tai Chi Chuan, an integrative practice that proposes a unitary and global vision that integrates body, mind, man and nature, the objective of this paper is to identify and analyze the impact of Tai Chi Chuan on the quality of life of UFPA servers that practiced the modality, offered by the Coordination of Quality of Life and Social Responsibility. From a qualitative research were conducted semi-structured interviews with 6 participants of the Tai Chi Chuan Action (CQVRS / UFPA) in 2018. The method of analysis was the indicative paradigm. The results point to Tai Chi Chuan as a beneficial practice in the physical, social and, mainly, the psychological and emotional aspects. It is hoped that this study can contribute to the expansion of knowledge in the area by practitioners, institutional managers, teachers, technicians and the general public, encouraging greater self-care and improvements in conditions and life in general.

**Keywords:** Tai Chi Chuan; Quality of life; integrative practices; systemic body view.

**LISTA DE QUADROS**

Quadro 1 – Estilos de Tai Chi Chuan	28
Quadro 2 – Quadro sintese dos principais dados coletados na entrevista com os sujeitos	50
Quadro 3 – Quadro sintese dos principais dados coletados na entrevista com os sujeitos	51
Quadro 4 – Quadro sintese dos principais dados coletados na entrevista com os sujeitos	51
Quadro 5 – Quadro sintese dos principais dados coletados na entrevista com os sujeitos	52
Quadro 6 – Quadro sintese dos principais dados coletados na entrevista com os sujeitos	53
Quadro 7 – Quadro sintese dos principais dados coletados na entrevista com os sujeitos	53

**LISTA DE SIGLAS**

<b>CQVRS</b>	Coordenadoria de Qualidade de Vida e Responsabilidade Social
<b>MS</b>	Ministério da Saúde
<b>Progep</b>	Pró-reitoria de Desenvolvimento e Gestão de Pessoal
<b>SBTCC</b>	Sociedade Brasileira de Tai Chi Chuan e Cultura Oriental
<b>OMS</b>	Organização Mundial da Saúde
<b>UFPA</b>	Universidade Federal do Pará

## Sumário

INTRODUÇÃO.....	8
1. CAPÍTULO I: O CORPO NA PERSPECTIVA SISTÊMICA.....	14
2. CAPÍTULO II: ENTENDENDO O TAI CHI CHUAN.....	23
3. CAPÍTULO III: PRÁTICAS CORPORAIS INTEGRATIVAS E QUALIDADE DE VIDA....	30
4. CAPÍTULO IV: A PESQUISA, TRAJETÓRIA DE INVESTIGAÇÃO.....	36
5. CAPÍTULO V: O QUE DIZEM OS SUJEITOS INVESTIGADOS.....	41
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS: IMPACTOS NA QUALIDADE DE VIDA DA VIVÊNCIA DO TAI CHI CHUAN NA CONCEPÇÃO DOS SERVIDORES DA UFPA PRATICANTES DESTA MODALIDADE NA AÇÃO OFERECIDA PELA COORDENADORIA DE QUALIDADE DE VIDA E RESPONSABILIDADE SOCIAL DA UFPA.....	55
REFERÊNCIAS.....	60
7. ANEXOS.....	63

## INTRODUÇÃO

Esta pesquisa que tem como tema **“Impacto das vivências do Tai Chi Chuan na qualidade de vida dos servidores da Universidade Federal do Pará”**, surgiu por meio de minhas reflexões durante uma ação de saúde e bem-estar para os servidores da UFPA (Universidade Federal do Pará) no ano de 2018, oferecida pela CQVRS (Coordenadoria de Qualidade de Vida e Responsabilidade Social da UFPA) onde ministrei aulas de Tai Chi Chuan durante um período de três meses, sendo uma hora aula semanal.

Durante a ação de Tai Chi Chuan, antes das aulas ou ao final, alguns alunos se aproximavam para relatar o impacto da prática do Tai Chi Chuan no seu dia a dia. Informavam como a prática era prazerosa e relaxante, como a tensão do trabalho diminuía no dia da prática, dentre outros relatos, ressaltando a relevância da prática do Tai Chi Chuan para aqueles indivíduos. Outros alunos aproximavam-se com conversas acerca de outras práticas alternativas, tais como Yoga<sup>1</sup>, Meditação<sup>2</sup>, Lian Gong<sup>3</sup>, uso de águas magnetizadas etc.

Esta ação me fez refletir a cerca de alguns aspectos do Tai Chi Chuan e perceber essa modalidade com outros olhos, como promotora de saúde e qualidade de vida por vivências energéticas do corpo, além de constatar de forma empírica os diferentes perfis dos praticantes. Percebi como os mesmos eram tendenciosos à práticas alternativas, praticas no âmbito da corporeidade.

Desta forma, surgiu a seguinte questão norteadora, compreendida aqui como problema de pesquisa: **Qual o impacto do Tai Chi Chuan na qualidade de vida dos servidores da UFPA que praticavam a modalidade, oferecida pela Coordenadoria de Qualidade de Vida e Responsabilidade Social?**

---

<sup>1</sup> Yoga é uma prática de origem indiana considerada disciplina integradora de todos os aspectos humanos possuindo rotinas de movimentos próprios que se fundamento na fisiologia e psicologia humana (SIEGEL, 2010).

<sup>2</sup> Prática de origem nas filosofias orientais caracterizada pelo treino da atenção plena à consciência do presente, podendo ser praticada de forma passiva (sentada em silêncio) ou de forma dinâmica (como no ato de concertação proporcionada pelo Tai Chi Chuan).

<sup>3</sup> O Lian Gong é uma técnica baseada na Medicina Chinesa que consiste em um conjunto de exercícios que buscam a prevenção e o tratamento de dores no pescoço, ombros, cintura, pernas e também doenças crônicas (LIVRAMENTO, 2010).

Sendo assim, está pesquisa teve como objetivo geral **identificar e analisar impactos na qualidade de vida, a partir da prática do Tai Chi Chuan, na concepção dos servidores da UFPA praticantes desta modalidade na ação oferecida pela CQVRS/UFPA.**

Como objetivos específicos, considere **analisar as motivações dos servidores da UFPA que os levaram a procurar a prática da modalidade Tai Chi Chuan; entender qual o conceito de Tai Chi Chuan presente nas falas dos praticantes e o que surge nas falas dos praticantes como elementos caracterizadores de qualidade de vida, além de identificar impacto nas capacidades físicas e psicomotoras, nos aspectos psicológicos e emocionais, e nos aspectos sociais, a partir da prática do Tai Chi Chuan.** A escolha por esses objetivos específicos assim se fizeram para dar materialidade ao processo de busca de respostas ao problema de pesquisa anteriormente informado.

Antes de iniciar minha formação acadêmica em Educação Física, comecei a praticar o Wushu (Kung Fu) aos dezesseis anos na Associação Tao Chi de Kung fu Wushu. Aos dezenove anos comecei a ensinar Wushu Olímpico. Sendo o Tai Chi Chuan um dos dez grandes estilos do Wushu Olímpico. Este foi o meu contato inicial com o ensino de Tai Chi Chuan. É válido ressaltar, que até este ponto, o Tai Chi Chuan era apresentado aos meus olhos como uma modalidade olímpica<sup>4</sup>, com alto grau de dificuldade, movimentos obrigatórios, caráter competitivo e alto rendimento.

Posteriormente, me aprofundando na prática do Tai Chi Chuan, com cursos, workshops, treinos voltados unicamente para essa modalidade, estudos acadêmicos, entre outros, conheci aspectos do Tai Chi Chuan no âmbito da qualidade/estilo de vida, entendendo o Tai Chi Chuan como estilo “maior” e independente do Wushu Olímpico.

Ao considerarmos o atual contexto social, a sociedade atual, no mundo ocidental, tem como uma de suas principais característica a pressa generalizada. Atualmente exige-se pressa em tudo o que se vivencia. O resultado é a ativação de um estado interno de tensão, o tão conhecido estresse.

Cerca de 70% dos brasileiros sofrem com estresse, sendo que 30% estão relacionados ao estresse no trabalho. Segundo a Organização Mundial

---

<sup>4</sup> O desporto olímpico em questão é o Wushu moderno, ou Wushu Olímpico, que é constituído de dez grandes estilos (modalidades de competição) onde o Tai Chi Chuan (estilo de Pequim) se insere como um dos 10 estilos constituintes deste esporte olímpico.

da Saúde (OMS), o estresse atinge o percentual de 90% da população mundial, demonstrando o quão importante é este tema em nossa atualidade (GUIA DA FARMÁCIA, 2019).

O estresse está associado à liberação de hormônios que alteram vários aspectos da fisiologia e tem um efeito modulador das defesas do organismo, ocasionando, na maioria dos casos, uma imunossupressão (BAUER, 2002).

Esse estresse acaba por adoecer as pessoas pouca a pouco. A pressa do mundo moderno não permite que o ser humano se detenha nas interações sociais necessárias, priorizando tarefas consideradas urgentes ou mais importantes como o trabalho ou tarefas acadêmicas. Vive-se a correria do “fazer”, esquecendo ou não achando tempo para cuidar da saúde física, mental, emocional e espiritual. Logo, surgem as doenças como insônia, transtornos alimentares, depressão, doenças cardiovasculares e doenças crônicas degenerativas (BAUER, 2002).

Segundo os dados da OMS (Organização Mundial da Saúde) de 2005 até 2015 houve um crescimento de 18% de casos de depressão. Estima-se que mais de 300 milhões de pessoas, de todas as idades, sofram com esta doença, que é uma doença psicossomática decorrente de um conflito interno e de uma alteração bioquímica (GASCON, 2012).

Vivenciar atividades físicas diárias em intensidades adequadas é certamente recomendado para esses quadros, tendo em vista que, em sua maioria, eles são desencadeados pela falta de um cuidado regular com o corpo e com suas dimensões relacionadas (mente, emoção, espiritualidade, sexualidade, dentre outros), de acordo com Oliveira (2014, p. 2): “O exercício físico tem se destacado nas descobertas mais recentes para o tratamento da depressão, de leve à moderada, e seus efeitos antidepressivos têm sido consideráveis”. A prática de atividades físicas vem sendo receitada pela maioria dos profissionais da saúde, para retardar e até mesmo, atenuar esses processos.

Diversas atividades físicas são praticadas atualmente, porém, geralmente os praticantes que fazem parte dessa dinâmica não têm compreensão de sua própria corporeidade.

Cada vez mais as academias multiplicam-se, apresentando também novas práticas e técnicas corporais, em sua maioria, apenas objetivando a “estética” do corpo, tornando-se um instrumento de manipulação, desprovido do caráter subjetivo. “[...]perder barriga”, “aumentar o bíceps”, “diminuir o nariz”, como se as partes do nosso corpo estivessem fora de nós

mesmos e como se as modificações sofridas por uma delas não fossem, na verdade, modificação do todo[...] (FREITAS 1999, p. 44).

O praticante se despersonaliza tornando-se apenas em um corpo eficiente em reproduzir esses gestos, sem nenhum significado e alheios aos seus anseios e necessidades no aspecto da corporeidade. Para Freitas (1999), a motricidade do homem não se distingue da sua corporeidade, ambas são a expressão do ser cultural no mundo social e do ser intencional no mundo fenomenológico, ou seja, o homem insere-se no mundo e nele seus desejos, este mundo é um tecido de múltiplas relações, uma dialética que confere um significado às vivências humanas.

O corpo que aprende, que cria significados, que se desdobra intencionalmente no espaço e no tempo, é um corpo que não pode estar rigidamente fixado nos movimentos necessários à sobrevivência do organismo e da espécie [...]. Ao contrário, deve ser aberto aos "possíveis" que a experiência lhe oferece. Por situar-se em um ambiente cultural, no qual os acontecimentos são ricos e imprevisíveis [...], o homem precisa ter à sua disposição um amplo leque de possibilidades motoras para a realização das tarefas a que se propõe. É na dialética do concreto e do abstrato, do real e do virtual, do necessário e dos possíveis, que a corporeidade se manifesta (FREITAS, 1999, p. 49).

Além disso, Xavier (2008) afirma que o Tai Chi Chuan é benéfico para função cardiorrespiratória, força, equilíbrio, flexibilidade, micro circulação e perfil psicológico, além de apresentar efeitos benéfico para a condição física.

Seguindo esta linha de pensamento, que valoriza as práticas corporais alternativas na promoção de saúde, no decorrer de minha carreira profissional, me deparei com a crescente tendência das artes marciais orientais, tal como o Tai Chi Chuan, uma arte marcial milenar de origem chinesa com bases Taoistas<sup>5</sup>, onde seus movimentos flexíveis e lentos trabalham a energia interna do corpo, o *chi*, por meio da concentração e respiração, promovendo assim a harmonização das energias, além de proporcionar a liberação das tensões corporais de seus praticantes.

Desta forma, considerando todo o exposto e a intencionalidade da pesquisa de identificar e analisar os impactos na qualidade de vida da prática do Tai Chi Chuan na concepção dos servidores da UFPA praticantes desta modalidade na oficina oferecida pela CQVRS/UFPA, esta pesquisa se justifica pela sua relevância social ao oferecer ao leitor um estudo que ratifica a importância de práticas corporais

---

<sup>5</sup> O Taoísmo é uma tradição ancestral cujos fundamentos vêm sendo elaborados ao longo dos tempos no qual o espiritual, o cultural, a religião, a filosofia e a ciência não estão separadas. A complexa teologia encontrada no taoísmo possui elementos de divindades, mestres ascensionados, práticas místicas, mantras cânticos, meditações, dentre outros (DESPEUX, 2011).

integrativas na promoção da saúde e qualidade de vida dos indivíduos no contexto atual; pela sua relevância científica ao contribuir com mais um estudo para superação da escassez de pesquisas neste campo e pela sua relevância, no meu caso, profissional ao implicar em vivência qualificadora de minha formação docente.

Optou-se por uma pesquisa qualitativa, onde, segundo Minayo (1993), responde questões em um nível de realidade que não pode ou não deveria ser quantificado, isto é, trabalha no universo dos significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, que parte da realidade social do ser humano, não só no seu agir, mas também no pensar sobre o que faz e interpretar suas ações a partir da realidade vivida e partilhada.

A organização da pesquisa se procedeu da seguinte maneira: no ano de 2018, trabalhei durante três meses com aulas de Tai Chi Chuan estilo de Pequim<sup>6</sup>, sendo uma aula semanal com duração de sessenta minutos, ocorridas no Complexo do Vadião na Universidade Federal do Pará campus Guamá, com os servidores da UFPA. Para as aulas, realizávamos um círculo com o grupo de participantes onde iniciavam com alongamentos próprios do Tai Chi Chuan e em seguida eram executados os oito exercícios do Baduanjin<sup>7</sup> para então iniciar o treino de Tai Chi Chuan, propriamente dito. Todas as aulas encerravam com uma breve meditação de pelo menos um minuto na postura abraçar a árvore<sup>8</sup>.

Como instrumento de coleta de dados, adotei o uso de roteiro de entrevista para a técnica de entrevista semiestruturada e uso de formulário para registro de perfil dos sujeitos, além da análise dos dados coletados sob a ótica do trabalho detetivesco do Paradigma Indiciário, proposto por Ginzburg (1984), onde, a partir da análise dos indícios particulares e mínimos sinais, podemos remontar a realidade complexa que não é alcançada a um primeiro olhar.

---

<sup>6</sup>O estilo de Pequim se refere ao estilo cujo as sequências de movimentos, concebidas como rotinas de exibição e competição do Tai Chi Chuan, foram padronizadas pelo Comitê Nacional de Esportes da China.

<sup>7</sup> Baduanjin ou Oito peças do Brocado se trata de um conjunto de exercícios de respiração, alongamentos, automassagem e movimentos dos membros que ajudam a desenvolver a força física e a prevenir e corrigir problemas posturais (DESPEUX, 2011).

<sup>8</sup> Zhan zhuang, “abraçar a árvore” ou “em pé como uma árvore” se trata de uma postura em que se deve ficar em pé tão firme e estável quanto uma árvore. Nesse exercício de força e meditação, o praticante fica em pé por vários minutos ou até algumas horas (MARANA, 2017).

Esta pesquisa está dividida em cinco capítulos. No capítulo I foi desenvolvido a base conceitual do corpo na perspectiva sistêmica, que foi o cerne para as análises da pesquisa. Enquanto que o capítulo II busca conceituar a modalidade Tai Chi Chuan. No capítulo III abordo as práticas corporais integrativas e a sua relação com a qualidade de vida. O capítulo IV detalho os aspectos metodológicos da pesquisa, especificando os procedimentos da investigação. No capítulo V apresenta-se a análise e discussão dos dados da pesquisa, norteadas pelas categorias de análise relacionando-as aos autores e entrevistados. Como considerações finais, aponta-se de forma sintética os impactos na qualidade de vida da vivência do Tai Chi Chuan na concepção dos servidores da UFPA.

Espero que este trabalho possa contribuir com o estudo de práticas corporais alternativas como o Tai Chi Chuan na busca de uma melhor qualidade de vida, tão necessária à exigência do mundo moderno.

## 1. CAPÍTULO I: O CORPO NA PERSPECTIVA SISTÊMICA

Para falar de corpo humano deve-se entendê-lo em uma perspectiva mais ampla. O corpo é uma unidade, entidade psicológica e fisiológica indivisível. É no corpo onde se originam todos os impulsos, desejos e necessidades vitais orgânicas, e em tudo isso estão inseridas as experiências de prazer ligadas às suas satisfações (MOREIRA, 1995; RODRIGUES, 2010).

No passado os corpos “dóceis” recebiam disciplina com naturalidade, disciplina como um método que permitia controle das ações corpóreas, por meio de delimitação de espaço, ou controle do tempo ou controle do movimento. Está disciplina era indispensável nas fábricas, assim os corpos submissos e exercitados rendiam mais, como um produto para o trabalho (MOREIRA, 1995).

Moreira (1995) destaca como fomos ensinados a pensar sobre o corpo que temos de forma fragmentada, confundindo “ser” um corpo com “ter” um corpo, desta forma, erroneamente simplificávamos o corpo separando-o em partes para assim entendê-lo. Entretanto, Moreira (1995, p.39) afirma que: “o corpo é um conjunto de unidades que se inter-relacionam a todo o momento, na interdependência de suas funções e nas relações que estabelece”. Entendendo, assim, que o corpo é uma unidade indivisível.

A ideia de corpo como um conjunto de unidades, assemelha-se a visão sistêmica de vida proposta por Capra (2006), onde entende-se os sistemas como todo e qualquer organismo vivo, desde as bactérias até os seres humanos, ou seja, passando também por plantas, animais, células, tecidos, órgãos e afins. Sendo assim, todos estes fazem parte de uma totalidade integrada, portanto, considerados um sistema vivo. Esta mesma ideia é válida para sistemas sociais, tais como o formigueiro, a colméia, a família humana, dentre outras teias complexas de interações.

Para entender o corpo sistêmico se faz necessário, compreender a base da visão sistêmica proposta por Capra (2006) associada a ideia de corporeidade proposta por Moreira (1995), para assim compreender a complexidade que é o corpo.

[...] não é nos reduzindo a somente uma procura de casualidade ou focalizando apenas um dos aspectos, seja fisiológico ou psicológico, biológico ou cultural dos corpos, que iremos nos compreender (MOREIRA, 1995, p. 48).

Entender o conceito sistêmico é inicialmente entender que tudo parte de sistemas interligados onde existem vários níveis de sistemas. Os princípios básicos de organização presentes em sistemas de menores complexidades podem ser observados individualmente para um entendimento básico daquele sistema, porém sem reduzi-los de fato a unidades menores ou segregadas, isto é, os sistemas resultam em interações e interdependência, uma relação simultânea mutuamente independente entre os diferentes níveis sistêmicos, a exemplo sistemas celulares, sistema como corpo, sistema da terra, sistema cosmos (CAPRA, 2006).

A perspectiva sistêmica parte da ideia de que os sistemas vivos são controlados por relações dinâmicas, este princípio dinâmico é estabelecido pelo próprio sistema, ou seja, sua ordem, estrutura e função não são impostas pelo meio ambiente. Isto não significa que este organismo vivo não interaja com o meio ambiente, apenas que, esta interação não é determinante para sua auto-organização (CAPRA, 2006).

De acordo com Capra (2006, p. 260): “As propriedades sistêmicas são destruídas quando um sistema é dissecado, física ou teoricamente em elementos isolados”. Isto ressalta a característica de sistemas integrados não podendo ser separados de um todo. Apesar de poder haver “divisão” das diferentes partes individuais dos sistemas, isto não significa que a soma de suas partes concretiza a real natureza de um todo.

A maior parte da biologia e da medicina contemporâneas tem uma visão mecanicista da vida e tenta reduzir o funcionamento dos organismos vivos a mecanismos celulares e moleculares definidos (CAPRA, 2006, p. 260).

Para Capra (2006) a auto-organização é necessária que o sistema tenha alto grau de estabilidade, estabilidade dinâmica que não deve ser confundida com equilíbrio. Parte-se do princípio de que o não equilíbrio é um fator fundamental para a auto-organização dos organismos vivos, ao passo que a estabilidade consiste em manter a mesma estrutura global, apesar das constantes mudanças e substituições em seus componentes.

Substituímos todas as nossas células, exceto as do cérebro, num prazo de poucos anos; no entanto, não temos dificuldade em reconhecer nossos

amigos mesmo depois de longos períodos de separação. Tal é a estabilidade dinâmica dos sistemas auto-organizadores (CAPRA, 2006, p. 264).

Desta forma, apresenta-se o conceito de autorrenovação, Capra (2006) explica o corpo formando um paralelo antagônico com as máquinas. À medida que máquinas perdem suas funções e capacidades na ausência de alguma peça ou em um mau funcionamento de maneira rigorosa, o corpo tem a capacidade de automanutenção, ou seja, mantém suas capacidades operacionais através da cura ou regeneração. Os organismos possuem processos reguladores capazes de preservar seu funcionamento mantendo-se em condições operacionais.

Planárias, pólipos e estrelas-do-mar podem regenerar seu corpo quase inteiramente, a partir de um pequeno fragmento; lagartos, salamandras, caranguejos, lagostas e muitos insetos são capazes de renovar um órgão ou membro perdido; e animais superiores, incluindo os humanos, podem renovar tecidos e assim curar ferimentos (CAPRA, 2006, p.265).

Outro aspecto da auto-organização é a capacidade do organismo de adapta-se às mudanças ambientais, um organismo superior pode permanecer estável à perturbações por mecanismos de adaptações da pressão sanguínea, temperatura, dentre outras condições importantes. Todavia, ainda que este organismo vivo seja capaz de se manter e regenerar-se fazendo uso da automanutenção, ele não é capaz de funcionar indefinidamente (CAPRA, 2006).

Estas capacidades adaptativas podem ser divididas em três, de acordo com Capra (2006), podem ser mudanças rápidas e reversíveis como o ato de ir a regiões de grande altitude e sentir o coração acelerar ou dificuldade de respirar. Descer para o nível do mar novamente faz com que essas mudanças desapareçam de imediato, este fenômeno de estresse consiste em ativar uma ou muitas variáveis do organismo a fim de adaptar-se ao ambiente.

O segundo modo de adaptação pode ser entendido como adaptação somática, que segundo Capra (2006), consiste em mudanças fisiológicas mais complexas envolvendo componentes mais estáveis do sistema a fim de absorver o impacto ambiental mais profundo e mais duradouro. Esta adaptação ainda é reversível, porém, esta reversão é mais lenta e vagarosa, e, apesar de reaver a flexibilidade do sistema, esta flexibilidade não é tão eficaz quanto a flexibilidade original. Isto é: “A mudança somática, [...] interioriza a tensão ou o estresse, e sua acumulação interiorizada poderá, finalmente, levar à doença.” (CAPRA, 2006, p. 267).

Capra (2006) apresenta uma terceira espécie de adaptação conhecida como mudanças genotípicas, que se refere ao processo de evolução, ou seja, mudanças ocasionadas por mutação. Diferente das mudanças somáticas, a mudança genotípica é irreversível e propicia mais flexibilidade, aos organismos, do que a mudança somática. Esta pode ser observada em animais que, quando em clima mais frio, crescem pelos mais espessos, de modo que os mantém mais aquecidos.

Embora os organismos estejam inseridos em ecossistemas, Capra (2006), diz que se pode entender eles próprios como ecossistemas complexos possuidores de infinitos organismos menores que possuem considerável autonomia. Isto não quer dizer que os organismos vivos não possuam individualidade e sejam relativamente autônomos em seu funcionamento, porém, é difícil determinar fronteiras entre organismo e meio ambiente, ou seja, esta relação “[...] é uma teia dinâmica e altamente integrada de formas vivas e não vivas. Embora essa teia possua múltiplos níveis, as transações e interdependências existem em todos os seus níveis.” (CAPRA, 2006, p. 268).

[...] modelos semelhantes de coordenação existem em compactas sociedades de animais de maior complexidade. Exemplo marcante é o dos insetos sociais – abelhas, vespas, formigas, cupins e outros –, que formam colônias cujos membros são tão interdependentes e estão em contato tão estreito que todo o sistema parece ser um grande organismo de muitas criaturas (CAPRA, 2006, p. 271).

Capra (2006) aponta que uma característica essencial dos organismos vivos é a tendência para associação, isto é, estabelecer vínculos e viver um com os outros, ou até mesmo, um dentro dos outros, além da cooperação. Isto reafirma como as redes de organismo formam ecossistemas que interagem com outros componentes como animais, plantas, e microrganismos através de relações envolvendo trocas de matéria e energia. Sendo assim, qualquer perturbação à um determinado organismo vivo não estará limitado a surtir efeito apenas a aquele organismo, mas poderá se propagar a todo o sistema.

Estas tendências a associação e seus impactos podem ser observados quando, em um ecossistema equilibrado (onde animais e plantas convivem em competição e mútua dependência), ocorre perturbação desse sistema e faz com que algumas plantas convertam-se em “ervas daninhas” ou alguns animais em “pragas”, ou seja, o sistema como uma totalidade estará ameaçado (CAPRA, 2006).

Embora haja competição, esta ocorre usualmente num contexto mais amplo de cooperação, de modo que o sistema maior é mantido em equilíbrio. Até mesmo as relações predador-presa, destrutivas para a presa imediata, são geralmente benéficas para ambas as espécies (CAPRA, 2006, p. 273).

Estes são alguns pontos importantes para se compreender do que se trata a visão sistêmica e como ocorre a interação dos diferentes níveis de sistemas. Com uma breve reflexão pode-se observar como os organismos vivos mantêm-se vivos e em funcionamento dado sua constante transação com o meio ambiente.

Ao dirigir o olhar no organismo humano, Capra (2006) afirma que este sistema é composto de vários órgãos, órgãos construídos de tecidos e estes tecidos compostos de células formando interligações e interdependências entre esses níveis sistêmicos. Desta forma, todo subsistema é um organismo autônomo e ao mesmo tempo é um componente de um sistema maior.

Capra (2006) nos aponta também o conceito de autotransformação e autotranscendência, a capacidade que os organismos vivos têm de superar a si mesmos com a finalidade de criar estruturas além de novos tipos de comportamentos. Esta característica de superação, busca por meios criativos mecanismos de autotranscendência na evolução de indivíduos, ou espécies, ecossistemas, sociedades e culturas.

Se a adaptação fosse, ela só, o núcleo da evolução, seria difícil explicar por que as formas vivas evoluíram além das algas azuis, que estão perfeitamente adaptadas a seu meio ambiente, são inexcedíveis em sua capacidade reprodutiva e têm provado, há bilhões de anos, sua aptidão para a sobrevivência (CAPRA, 2006, p. 279).

Capra (2006) apresenta os conceitos de mente e mentação, sendo a mente aplicada a organismos vivos de alta complexidade e a mentação para estruturas com funções de níveis mais baixos de complexidade. A mente não é uma entidade ou força que interage com aquilo que é material, ela é uma manifestação em conjunto com outros processos dinâmicos da auto-organização, sendo assim, mente e matéria não são duas categorias distintas, elas apenas representam aspectos diferentes do mesmo processo universal.

No conceito sistêmico de mente, a mentação é característica não só de organismos individuais, mas também de sistemas sociais e ecológicos [...] a mente é imanente não só no corpo. Existem manifestações mais amplas da mente, das quais nossas mentes individuais são apenas subsistemas (CAPRA, 2006, p. 284).

Da mesma forma existem níveis sistêmicos e existem níveis da mente. Capra (2006) fala sobre os vários níveis de mentação “metabólica” nos organismos

que envolvem as células, os tecidos e os órgãos, além da mentação “neural” do cérebro que correspondem a múltiplos níveis de diferentes estágios da evolução humana. Aquilo que é comumente entendido como mente humana, é constituído pela totalidade dessas mentações.

As atividades mentais dos organismos vivos, das bactérias aos primatas, podem ser estudadas de uma forma bastante sistemática em termos de modelos de auto-organização, sem necessidade de se modificar muito a linguagem, enquanto se sobe na escala da evolução em direção à complexidade crescente (CAPRA, 2006 p. 287).

Entretanto ao falar sobre a mente humana, os sistemas tonam-se diferentes, de acordo com Capra (2006), a mente humana é capaz de criar um mundo interior que espalha a realidade do mundo exterior, este mundo interior pode ser entendido como o psicológico, e este desenrola-se como um nível sistêmico inteiramente novo envolvendo fenômenos característicos da natureza humana.

A concepção sistêmica de mente não se limita a organismos individuais, ela se estende a sistemas sociais, ecológicos, grupos de pessoas, sociedades e culturas, sendo assim, entende-se como uma mente coletiva e, portanto, consciência coletiva. É importante retificar que o termo consciência nessa perspectiva trata-se de uma propriedade da mentação, seja à nível de células ou seres humanos (CAPRA, 2006).

A consciência mística, que na concepção sistêmica de mente é perfeitamente compatível, segundo Capra:

[...] baseia-se na experiência da realidade em formas não ordinárias de consciência, as quais são tradicionalmente alcançadas através da meditação; podem também ocorrer espontaneamente no processo de criação artística e em vários outros contextos (CAPRA, 2006, p. 290).

Capra (2006) aponta o termo “transpessoais” para falar das experiências dessa espécie, onde a mente individual estabelece contato com modelos mentais coletivos e até cósmicos.

Os humanos possuem características individuais que expressam diferentes personalidades, esta individualidade é essencialmente uma identidade de ritmo, isto é, fala característica, movimentos corporais, gestos e respiração, são todos entendidos como diferentes modelos rítmicos. Esse ritmo pode ser entendido como uma “pulsção interior” relacionado não só à auto-organização, mas também, à percepção sensorial e à comunicação (CAPRA, 2006).

Quando enxergamos, nosso cérebro transforma as vibrações da luz em pulsações rítmicas dos seus neurônios. Transformações semelhantes de modelos rítmicos ocorrem no processo auditivo, e até a percepção do odor parece baseada em “frequências cósmicas” [...]. A realidade a nossa volta é uma contínua dança rítmica, e nossos sentidos traduzem algumas de suas vibrações para modelos de frequência que podem ser processados pelo cérebro (CAPRA, 2006, p. 294).

Nesses processos de percepção, o ritmo possui importante papel nas várias maneiras como os organismos vivos interagem e comunicam-se entre si. Pode-se observar esta interação de ritmos individuais em uma conversação onde há uma sincronização, ou seja, sequência intrincada e precisamente sincronizada de movimentos rítmicos que dura enquanto houver envolvimento e atenção na conversa. Entrelaçamento rítmico semelhante, parece ser responsável à vinculação existente entre um bebê e sua mãe, da mesma forma que pode haver também antipatia quando há desarmonia dos ritmos de indivíduos que não estão em sincronia.

Em raros momentos de nossas vidas, podemos sentir que estamos sincronizados com o universo inteiro [...], acertar um golpe perfeito no tênis ou encontrar a descida perfeita numa pista de esqui, em meio a uma experiência sexual plenamente satisfatória, na contemplação de uma obra de arte ou na meditação profunda (CAPRA, 2006, p. 295).

A visão de corpo apresentada por Moreira (1995) é um olhar do corpo-sujeito que faz paralelo antagônico ao corpo-objeto. O corpo-sujeito, dentre outras coisas, busca a expressão, busca o desejo, busca a apropriação do corpo na sua história.

Moreira (1995), fala sobre o corpo como objeto e como alvo de poder, ou seja, este corpo poderia ser manipulado, modelado e treinado, tornando-se hábil em economizar forças para o trabalho se assim fosse necessário. Ao passo que “O corpo sempre representou uma grande ameaça ao *poder* por ser a concretude da existência, a percepção e o contato com o mundo, manifestando a vida de desejos, de necessidades, de lutas e de realizações.” (MOREIRA, 1995, p. 40).

Não é por mero acaso que o protótipo do homem cartesiano poderia ser enquadrado como homem-máquina, descrito anatomicamente em seus mínimos detalhes e controlado técnica e politicamente por um número imensurável de regulamentos que padronizavam a ação desses corpos (MOREIRA, 1995, p. 20).

Como superação a este corpo cartesiano, Moreira (1995) apresenta a corporeidade como sendo um olhar mais “sensível” para os corpos, sem ter o caráter

de busca pela disciplina, mas com caráter de consciência corporal. Ato de conhecer não somente mental, mas também corpóreo.

Este olhar-conhecer, trata o corpo como uma forma de se estar no mundo sensível de maneira inteligente, partindo de um diálogo entre aprendizagem com próprio corpo e com o corpo alheio. A corporeidade parte do corpo-objeto, que é como ele se revela a nossos sentidos e nossa inteligência, para alcançar profundidade no corpo-sujeito, isto é, o corpo que é radical de sua realidade (MOREIRA, 1995).

Este aspecto de corporeidade proposto por Moreira (1995), aproxima-se da visão sistêmica proposto por Capra (2006, p. 288): “Assim, os mundos interior e exterior estão sempre interligados no funcionamento de um organismo humano; eles interagem e evoluem juntos”.

A dialética homem e mundo, ou sujeito e o objeto, é estruturada na integridade do corpo que existe, no corpo que tem história e símbolos, reagindo ao que o meio lhe propõe, a fim de satisfazer suas necessidades e desejos através da intencionalidade que liga suas estruturas se tornando assim, um corpo indivisível (GEBARA *et al.*, 1992).

Isto pode ser observado na interação com o meio ambiente, onde há uma contínua permuta e influência de ambas partes, mundo exterior e nosso mundo interior. Isto é, a forma como percebemos à nossa volta tem base nos nossos modelos interiores, por meio de sentimentos e valores subjetivos. Por tanto, nossas respostas ao meio ambiente não são determinadas diretamente por estímulos externos sob o sistema biológico, mas antes, filtrada por nossas experiências passadas, expectativas, propósitos e interpretação simbólica individual de nossa experiência perceptiva (CAPRA, 2006).

Moreira (1995) aponta que a distinção entre sujeito e objeto se mostra presente em nosso corpo através de sua intencionalidade, pois nesta intencionalidade se apresenta um ser consciente que constrói significado existencial por meio de suas relações e apreensão da cultura que o meio o proporciona. Isto é:

[...] como seres culturais, resgatamos toda bagagem de conhecimento, atos e pensamento, porém, em essência, possuímos o que nós poderíamos chamar de reflexões originais, questionamentos próprios de uma vivência que é diferente de todas as outras (MOREIRA, 1995, p. 42).

Isto leva ao pensamento de essência e existência. Não em aspectos dicotômicos como sujeito e objeto, mas seu aspecto de mutualismo, pois, cada um de nós é em essência diferente um dos outros e ao mesmo tempo aprendemos coisas em comum com os outros na existência. Isto é, a essência é o próprio sentido da existência, se referente a individualidade e características próprias, ao passo que a existência possui uma perspectiva cronológica, tendo um início, um desenvolvimento e um fim (MOREIRA, 1995).

## 2. CAPÍTULO II: ENTENDENDO O TAI CHI CHUAN

Não há como atribuir uma única origem para o Tai Chi Chuan, de acordo com Teixeira (2013) a falta de exatidão para a origem do Tai Chi Chuan se dá pela linguagem metafórica usada para a transmissão do conhecimento no Tai Chi Chuan, sendo esta uma comunicação propositalmente ambígua e de difícil entendimento, desta forma, os conhecimentos das artes marciais eram considerados como segredo militar.

Na literatura não existe um consenso para a origem do Tai Chi Chuan, o que há são divergências entre teorias e lendas e alguns registros históricos que apontam indícios de uma possível origem.

Uma das origens difundidas é o caso histórico, de que o Tai Chi Chuan foi criado por Chen Wangting, que foi um general da Dinastia Ming, em 1644 que ao afasta-se do meio militar, teve contato com práticas Taoístas de meditação e circulação de energia. Mais tarde uniu seus conhecimentos marciais a estas práticas e criou um sistema de treinamento que ensinou aos seus descendentes, que desde então preservam seus ensinamentos.

Sabe-se que na maior parte das vezes, os conhecimentos eram passados oralmente de pai para filho, ou difundindo no seio de uma família ou clã, foi apenas no início do século XX que alguns praticantes começaram a transcrever em palavras seus conhecimentos (DESPEUX, 2011).

Quando o professor de arte marcial Yang Luchan foi acolhido pela família Chen, ele recebeu o ensinamento do Tai Chi Chuan e posteriormente evoluiu esta até então, técnica de combate, em disciplina psicossomática popularizando como prática para fins terapêuticos e esportivos (DESPEUX, 2011).

Para compreender o que é o Tai Chi Chuan, deve-se primeiro olhar para a ideia expressada pelo termo Tai Chi Chuan. Segundo Teixeira (2013) a palavra Tai Chi Chuan é a tradução do termo chinês Taijiquan, sendo Taiji traduzido por “polaridade suprema” e Quan por “punho”. O termo Tai Chi, refere-se a base

filosófica Yin/Yang, sendo assim, entendemos Tai Chi Chuan como sendo a arte marcial que aplica a filosofia do Tai Chi por meio dos punhos (Chuan).

Despeux (2011) significa o termo Taijiquan como “técnica de combate à mão descoberta da suprema cumeeira”. Apesar de haver várias traduções para o termo Taijiquan, observa-se como são atribuídas palavras que se relacionam e expressam ideias semelhantes como: supremo, definitivo, cumeeira, eixo, viga-mestra, boxe, soco, punho, dentre outros.

Tai-Chi Chuan é uma arte marcial que faz parte da cultura e costumes chineses, visando o supremo desenvolvimento da vida humana [...] estimula-se a energia interna com intuito de alargar a vida humana, a mente a as habilidades físicas, a meditação e a energia interna (SOARES, 2017, p. 28).

De acordo com Cherng (2015) o praticante de Tai Chi Chuan percebe o céu simbolizado como algo além de sua visão, o infinito, algo de possibilidade maior, enquanto que a terra simboliza a limitação e consciência do que é visível, ou seja, tudo aquilo que é palpável, desta forma, entre o céu e a terra encontra-se o simbolismo do homem, que se encontra pisando na terra enquanto sua cabeça encontra-se suportando o céu, assim surge a ideia de Eixo.

Imaginemos, agora, a arquitetura de uma casa, com todo o conjunto de quartos e salas. Existe sempre uma área principal que se torna o centro da casa, que atrai todas as energias e direciona todas as atividades. Esse centro é um ponto de apoio[...]. Esse centro que atrai todas as energias é o que na linguagem simbólica chamamos de EIXO. Este EIXO existe tanto para casa mais simples e primitiva, quanto para todas as coisas (CHERNG, 2015, p. 11).

Este eixo pode ser entendido como um simbolismo para um estado de consciência durante a prática do Tai Chi Chuan, para onde a atenção dos praticantes iniciantes deve ser voltada, a postura, a respiração, a atuação da mente e da emoção. Estes são pontos de referência para se encontrar o eixo (CHERNG, 2015).

Soares (2017) sugere que a prática do Tai Chi Chuan deve ser realizada ao amanhecer entre cinco e sete horas ou ao anoitecer entre nove e onze horas, em ambientes calmos, de preferência que tenham contato com a natureza, tais como bosques, parques, montanhas, etc. Desta forma, o praticante recebe a energia da terra pelos pés e a energia dos céus pela cabeça, sendo este seu eixo físico.

A prática do Tai Chi Chuan é composta essencialmente pela aprendizagem em pé de um encadeamento de movimentos, que podem variar de acordo com as escolas e até segundo o ensinamento de cada mestre ou instrutor. A prática desses encadeamentos e exercícios complementares dão destaque primeiramente a forma exterior dos movimentos, buscando aperfeiçoamento técnico, para então começar a alimentar e cultivar a energia interna através de movimentos perfeitos aliados à respiração (DESPEUX, 2011).

Inicialmente devemos entender que o Tai Chi Chuan deve ser praticado de forma lenta e calma, tendo consciência que o topo da cabeça deve estar sempre lembrando o céu, enquanto que o chão deve ser lembrado através dos passos. O olhar deve lembrar a visão do infinito enquanto os ombros devem ser mantidos relaxados assim como os cotovelos caídos e abaixados, sem forçá-los. O quadril deve ser mantido encaixado diminuindo a curvatura lordose, bem como os joelhos devem estar alinhados com a ponta dos pés (CHERNG, 2015).

Cherng (2015) apresenta o conceito de forças opostas e de atração, onde os opostos se atraem e se opõem ao mesmo tempo, desta forma, surge o movimento, sendo assim, a união dessas forças opostas gera uma terceira força que é o movimento.

Para Despeux (2011), o olhar é quem dirige os movimentos durante a prática do Tai Chi Chuan, desta forma, o campo de visão deve ser o mais amplo possível, não deve pousar sob um único ponto, além disto, ele deve ter relação constante com as mãos, pois é do olhar que se reflete o estado da alma, pois, o modo de olhar influencia o estado interior de todo indivíduo.

Ainda quanto à movimentação durante a prática, Despeux (2011), ressalta que os movimentos do Tai Chi Chuan partem da cintura e por ela são dirigidos, a cintura deve permanecer relaxada e o quadril retificado, favorecendo a circulação da energia neste meridiano. As pernas em geral não são completamente estendidas e nem completamente fletidas, podendo estes variar de acordo com a escola e a habilidade do praticante.

Durante a prática do Tai Chi Chuan, para Cherng (2015) os movimentos devem ser não-intencionais, ou seja, devem ser realizados sem pensamento, sem

emoção e sem preocupação, assim, é possível permanecer em um estado de absoluta clareza mental-emocional e de silêncio interior. Os movimentos devem também ser lentos e macios, porém, não se deve confundi-los com movimentos frouxos ou sem vitalidade.

Segundo Cherng (2015) os movimentos do Tai Chi Chuan devem ser realizados de forma contínua cada forma ou postura não tem início ou fim, os movimentos não são finalizados totalmente, por esta razão, as articulações em geral não se esticam totalmente e nem são totalmente contraídas, deve-se manter fluidez nos movimentos, e assim, permitir melhor fluidez da energia.

No Taijiquan, a respiração é análoga à efetuada na maioria dos exercícios taoístas. Ao contrário da respiração ocidental, não é torácica, mas essencialmente abdominal, razão pela qual os mestres recomendam que se relaxe a cintura e o abdômen [...] A respiração lenta e profunda se efetua pelo nariz, tanto na inspiração quanto na expiração durante a prática do Taijiquan, ao passo que, em certos exercícios isolados de respiração, a expiração pode fazer-se pela boca (DESPEUX, 2011, p. 59).

Para Despeux (2011) se devem coincidir os dois tempos de respiração com os diferentes tipos de movimentos, sendo para inspiração movimentos de contração do corpo ou dos braços, movimentos para cima, movimentos de elevação e movimentos abertos. Ao passo que a expiração ocorrerá durante os movimentos de extensão, movimentos para baixo, movimentos de pressão e movimentos fechados.

Desta forma a respiração deve ser natural, devendo haver união entre a respiração e os movimentos, em geral em movimentos expansivos se deve expirar e nos movimentos de recolhimentos, inspirar. Não se deve estimular nem reprimir a respiração, ela deve ser natural, porém, é importante naturalizar uma respiração longa e profunda enchendo primeiro a parte abaixo do diafragma e posteriormente dilatando a musculatura do abdômen expandindo a mesma, sentindo a respiração ir até as proximidades da bexiga a fim de sentir a sensação de fluidez da energia (Chi) (CHERNG, 2015).

O Chi é a energia natural que circula no universo e conseqüentemente no corpo humano. O Chi circula por meio de canais de rede de distribuição por todo o corpo humano. O corpo está saudável quando o Chi flui livremente, porém, se essa

fluidez for interrompida por alguma razão, esta energia fica estagnada, e desta forma ocorrem às doenças (TEIXEIRA, 2013).

Segundo Cherng (2015), na tradição Taoísta o estado inicial é Yin e dele nasce Yang, o que explica a prática do Tai Chi Chuan iniciar no estado de passividade de onde surge então a atividade onde os movimentos do Tai Chi Chuan se baseiam nos movimentos dos opostos que existem dentro de nós.

Na prática do Tai Chi Chuan o corpo em ação é Yang e deve trazer dentro de si quietude, Yin. Os movimentos são suaves, Yin, porém, são abundantes em energia, Yang. Há momentos onde os movimentos são rápidos, Yang, e tem a potencialidade de lento, Yin, bem como, o movimento lento tem potencialidade do movimento rápido (CHERNG, 2015).

Todos os elementos do Taijiquan estão classificados em Yin-Yang ou em termos complementares, seja nos movimentos, seja nos princípios básicos, seja nas partes do corpo. Assim, as costas são Yan, o ventre é Yin; os antebraços e o dorso da mão são Yang, os punhos e cotovelos, Yin; o rosto é Yang, a nuca, Yin; o lado esquerdo é Yang, o lado direito, Yin, etc. (DESPEUX,2011, p. 54).

Teixeira (2013) aponta que para que a prática do Tai Chi Chuan seja relaxante e de qualidade, é necessária que haja a combinação do relaxamento e da tensão, assim como existe na relação do yin e yang, esta dualidade se aplica a todas as coisas e ações da vida.

Taiji como a unidade suprema que rege o universo é o primeiro princípio que dirige a união do Yin e do Yang. Com isto, existe uma grande interligação do Yin e do Yang à saúde, não podendo haver déficit em nenhuma delas para que não haja doença e desequilíbrio (SOARES, 2017, p. 30).

Para Cherng (2015), os conceitos de Yin e Yang atuam no nível do antagônico, porém, devem ser utilizados de forma dinâmica servindo como um referencial na busca do equilíbrio dos opostos sendo esta a harmonia do TAI CHI.

[...] encontra-se o estado de perfeita harmonia, o TAI CHI, em que TAI quer dizer “supremo” e CHI quer dizer “polar”, ou seja, o estado que supera as polaridades. É a unidade quem contém dentro de si as duas polaridades. É a *união, a não-reparação* dos opostos, trazendo a mensagem de *aceitação, da cooperação e da unidade indivisível* dos diferentes que são Um só (CHERNG, 2015, p.47).

Desta forma, é através da concentração, da respiração e do movimento que o Tai Chi Chuan se desenvolve, renovando, desobstruindo e aumentando o

fluxo enérgico no corpo do praticante. Sendo assim toda energia corporal e regeneração celular torna-se mais fluidas, a energia circula de forma que não haja tensão ou bloqueios o que poderia ocasionar adoecimento (CHERNG, 2015).

Toda manifestação físico-orgânica, como a formação de células, o crescimento, a manifestação de uma doença e/ou a regeneração física, é inteiramente ligada à qualidade e ao funcionamento da energia vital [...] A parte psicológica, na sua formação, como os complexos, memórias ou sentimentos, é influenciada diretamente pela energia vital e pelo físico-orgânico ou influi sobre esses (CHERNG, 2015, p. 24).

Segundo Xavier (2008), o Tai Chi Chuan pode ser considerado como um exercício de intensidade moderada, e agrega em si aspectos benéficos para a saúde, tais como: controle do equilíbrio, flexibilidade, ganho de força muscular, dentre outros.

Para Soares (2017) a prática oferece benefícios a nível mental no aumento da vitalidade, energia, disposição, diminuindo a sobrecarga psíquica e fortalecendo o sistema nervoso, além de desenvolver fisicamente o equilíbrio de todos os sistemas orgânicos, fortalece o sistema imunológico, proporcionando um relaxamento muscular para todo o corpo.

Outros benefícios adquiridos com a prática do Tai Chi Chuan apontados em outros estudos verificaram: dos exercícios de equilíbrio tem sido provado que o Tai Chi Chuan é o de maior sucesso na redução de quedas, benéfico para a função cardiorrespiratória, força, flexibilidade da coluna lombar e torácica, aumento na força do músculo extensor e flexor do joelho, aumento do VO<sup>2</sup> máximo, microcirculação e perfil psicológico (XAVIER, 2008, p.40).

De acordo com a Sociedade Brasileira de Tai Chi Chuan e Cultura Oriental (SBTCC), são reconhecidos pelo menos cinco grandes estilos de Tai Chi Chuan. O nome de cada estilo surge de acordo com o nome da família de seu criador. A expressão "estilo", na China é pouco usada, o mais comum é se referir como Tai Chi Chuan da família Chen ou Tai Chi Chuan da família Yang ou família Wu, família Sun ou família Wu e família Sun.

Os diferentes estilos de Tai Chi Chuan além de diferentes criados e origens apresentam características e aspectos próprios em sua execução. A SBTCC aponta algumas características especiais para cada um dos cinco estilos:

*Quadro 1 - Estilos de Tai Chi Chuan.*

<b>Nome do Estilo</b>	<b>Nome do Criador</b>	<b>Características</b>
<b>Estilo Chen</b>	Mestre Chen Wanting	Alterna movimentos lentos e rápidos, inclui saltos e explosões nos movimentos e pisadas vigorosas.
<b>Estilo Yang</b>	Mestre Yang Lu chan que aprendeu com Mestre Chen Changxing 14ª geração da Família Chen.	Movimentos suaves, lentos, velocidade homogênea, sem alteração de alturas, movimentos longos e grandes.
<b>Estilo Wu/Hao</b>	Mestre Wu Yuxiang que aprendeu com os Mestres Yang Luchan, Yang Banhou e Chen Qingping.	Movimento lento, suave, com posturas pequenas e altas. Sua forma é menor.
<b>Estilo Wu</b>	Mestre Wu JianQuan que aprendeu com seu pai Wu Quanyu que aprendeu com Yang BanHou	Eles inclinam o corpo para o lado, mas quando inclinam, pensam em estar eretos.
<b>Estilo Sun</b>	Mestre Sun Lutang que aprendeu com o Mestre HaoWeijian.	Seus movimentos combinam três estilos de artes marciais: Estilo Wu, Hsing I e o Ba Gua.

No ano de 1956 o Comitê Esportivo Nacional Chinês, que é um órgão equivalente ao Ministério dos Esportes, reuniu professores de educação física e médicos para desenvolverem uma sequência padronizada do Tai Chi Chuan contendo elementos dos vários estilos existentes daquela época. A intenção era de regulamentar, popularizar e facilitar a prática desportiva da modalidade, assim como a prática terapêutica (GOMES, PEREIRA, ASSUMPÇÃO, 2004).

Mais tarde esse Tai Chi Chuan simplificado e os exercícios que compõem esta prática foram publicados numa série de cadernos pedagógicos oficiais com o nome de WUSHU. (GOMES, PEREIRA, ASSUMPÇÃO, 2004).

### **3. CAPÍTULO III: PRÁTICAS CORPORAIS INTEGRATIVAS E QUALIDADE DE VIDA.**

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2016), saúde é definida como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência afecções e enfermidades”. Pozatti (2003), entretanto, conceitua a saúde humana como consciência de bem-estar que resulta do processo contínuo de harmonização entre os aspectos físicos, psíquicos, sociais, culturais, ambientais e espirituais.

De acordo com a OMS (2016), qualidade de vida é “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”, isto é, bem estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, assim como a interação com o social, família, amigos, educação, saúde dentro outras circunstâncias da vida.

Este conceito apresentado de qualidade de vida aproxima muito do conceito de saúde proposto por Pozatti (2003), desta forma, doravante, para este trabalho acadêmico, trato qualidade de vida e saúde como conceitos unificados.

Segundo o Ministério da Saúde (2006), quando uma pessoa deixa de ser sedentária ela diminui em 40% o risco de morte por doenças cardiovasculares e ao associar práticas corporais à uma dieta adequada é capaz de reduzir em até 58% o risco de progressão do diabetes tipo II. Isto demonstra como pequenas mudanças no comportamento de um indivíduo podem promover melhoras na saúde e na qualidade de vida.

De acordo com Rodrigues e Navega (2010), o processo de envelhecimento fisiológico está associado a diminuição de capacidades sensoriais como visão, sistema vestibular e propriocepção, além de mudanças no esquema motor como força, coordenação e resistência muscular. Isto interfere diretamente no sistema de controle postural, ou seja, equilíbrio.

Este processo de envelhecimento vem também acompanhado de perdas cognitivas, metabólicas, neuromotoras e sociais. Estas perdas podem comprometer

à qualidade de vida de um indivíduo, eventualmente podendo acarretar em perda de autonomia, dependência física e psicologia relacionada à família e à sociedade (RODRIGUES; NAVEGA, 2010)

Ao falar de saúde na terceira idade, o MS (Ministério da Saúde) indica para este grupo práticas corporais que busquem desenvolver flexibilidade, equilíbrio e força muscular, além de sugerir que essas atividades sejam de baixo impacto e de intensidade moderada, indicando práticas corporais como hidroginástica, dança, ioga, Tai Chi Chuan dentre outras.

O MS chama atenção também para que quando se trata de práticas corporais voltadas para o público idoso, é importante levar em conta aspectos como prazer em realizar a atividade, suas necessidades físicas, as características sociais, psicológicas e físicas. Destaca também a importância de se manter a respiração constante durante a atividade evitando exercícios em apneia que representa aumento da pressão arterial.

Desta forma, de acordo com os preceitos destacados pelo MS, pode-se sugerir que práticas corporais integrativas sob uma visão holística possam ser uma ótima alternativa para quem busca saúde.

A visão holística é onde todas as visões fazem parte de uma totalidade, isto é, ela abrange diferentes áreas e dimensões, integrando disciplinas da ciência, das artes, e das escolas filosóficas, dentre outras. Uma forma diferente de olhar o mundo (POZATTI, 2003).

O humano é um ser inteiro que ao mesmo tempo também faz parte de uma totalidade, desta forma, entendê-lo de forma individual compromete seu entendimento a cerca da existência humana, que parte das interações com a família, a escola e a sociedade, onde há instruções, proibições, estímulos ou até mesmo modelos como um reflexo do pensamento instituído pela sociedade e a atual perspectiva vigente de mundo. Este processo pode apontar a realidade como algo separado de si mesmo, o dualismo sujeito-objeto, sendo esta uma visão de mundo fragmentada (CAPRA, 2006; MOREIRA, 1995; POZATTI, 2003).

A busca pelo desenvolvimento, equilíbrio, e ou satisfação das necessidades básicas de um indivíduo o leva a organizar sua consciência,

formulando um sistema de crenças relacionadas a si e sobre os outros, o ambiente e o universo. A medida que as relações e situações existenciais aumentam suas experiências, ocasionalmente podem reforçar seu sistema de crenças e noção de si, determinando uma visão de mundo que lhe é coerente (MOREIRA, 1995; POZATTI, 2003). Esta visão de mundo pode se configurar também em direção a perspectiva fragmentada entre o indivíduo inteiro e a sua totalidade existencial.

Nestes sentido processos de fragmentação o sujeito se sente separado de seu meio ambiente, dentro de si mesmo ele se divide em diversos aspectos como, corpo, mente, organização social e sua visão de mundo. E desta forma, esquece (ou não toma continência) que tudo é parte de uma totalidade. É através desta ação de fragmentação gera-se apego, tensão, estresse, e doença. (POZATTI, 2003).

Este processo doentio (do-ente) envolve, então, fragmentação, dissociação, apego, dependência e desequilíbrio entre os aspectos que formam o hólón humano, incluindo aí a desarmonia em relação ao ambiente em que vive e uma não-consciência de que é parte de uma totalidade composta por hólons de complexidade menor e maior que si mesmo, é o que conceituamos como doença (POZATTI, 2003, p. 121).

Por outro lado, as práticas corporais integrativas, considerando que contribui para superação desta fragmentação se destacam por proporcionar melhoria na qualidade de vida. Estas práticas são caracterizadas pelos seus conhecimentos oriundos de tradições antigas, sejam ocidental ou oriental, a exemplo as diversas formas de meditações e as diversas práticas corporais, tais como a bioenergética, a eutonia, a yoga, o tai chi chuan dentro outras. São práticas que em geral valorizam o movimento consciente, sensibilização corporal, diversificação das qualidades de movimentos, intencionalidade dos gestos e relação integradora com o corpo (COUTO, 2009).

As práticas integrativas buscam a reintegração de um todo, ou seja, o holismo, e propõem uma visão unitária e global integrando corpo, mente, homem e natureza. Além de proporcionar autonomia para o indivíduo através das capacidades regeneradoras e auto-reguladoras do ser humano, sendo estas capacidades permeadas pelas possibilidades de autoconhecimento, respeito à individualidade, experiência da criatividade e busca pelo movimento consciente (CAPRA, 2006; COUTO, 2009).

Pozatti (2003) aponta “torna-se inteiro” como uma forma de regeneração, ou seja, curar-se. É na busca pela sua inteireza e harmonia consigo mesmo assim como com os outros, que passamos a gerar saúde.

Segundo Pozatti (2003), este conceito de saúde sugerido segue determinados aspectos a fim de promover a inteireza do indivíduo, sendo os aspectos físicos como aprendizagem da inteligência sensorial, percepção de unicidade de tudo, entender como é tecida a teia da vida e aprender a tocar e ser tocado estando atento ao seu significado e intencionalidade.

Os aspectos psíquicos estão incluso em práticas individuais e práticas que envolvam trabalhos em grupo de diferentes níveis sociais, culturais e ambientais. Implica na aprendizagem de lidar com os sentimentos, tantos seus quanto dos outros, aprender sobre o desenvolvimento humano e suas transformações, além de desenvolvimento da tolerância e respeito às diferenças. Os aspectos culturais partem da busca pela consciência humana, isto é, conhecimento de diferentes visões de mundo, humanidade, cultura e suas verdades (POZATTI, 2003).

Quanto aos aspectos ambientais, Pozatti (2003) afirma que estes implicam na busca pelo equilíbrio com a realidade, o meio ambiente, e com o planeta, os seres e os ciclos, assim como equilíbrio entre saúde e doença e como estas são afetadas. Os aspectos espirituais que partem do resultado harmonioso dos demais aspectos citados, isto é, reflete um desenvolvimento de um indivíduo equilibrado, centrado, flexível, transformador e consciente. Resulta, também, em aprender a “dançar” a vida em harmonia e desenvolver cultura de paz através de diferentes caminhos de desenvolvimento.

Capra (2006) diz que para os chineses, um indivíduo e uma sociedade saudáveis são partes integrantes de uma grande ordem padronizada, e a doença surge como uma desarmonia no nível individual e/ou social. Isto é explicado pela teoria do *yin e yang*, onde o universo inteiro encontra-se em um estado de equilíbrio dinâmico.

A noção chinesa do corpo o vê como uma totalidade indivisível que possuem componentes que se inter-relacionam, obviamente, aproxima-se da visão

sistêmica de corpo, isto é amplamente observado nos padrões descritos no fluxo do *chi*. Sendo uma energia dinâmica inteiramente relacionada à saúde do indivíduo (CAPRA, 2006).

O fluxo do *chi* é o que mantém a pessoa viva, quando o *chi* não circula adequadamente ocorrem desequilíbrios e portanto surgem as doenças. Estes desequilíbrios podem surgir através de uma dieta sofrível, falta de sono, de exercícios, ou por estar em desarmonia com a família ou a sociedade. Estas são causas internas associadas ao estado emocional da pessoa (CAPRA, 2006).

Para a cultura chinesa, a doença não é considerada um agente intruso. A doença é o resultado de um conjunto de causas que culminam em desequilíbrio e desarmonia, ou seja, fazem parte de um processo natural que ocorre ao longo do ciclo da vida. Desta forma, tanto a saúde quanto a doença são consideradas naturais e aspectos do mesmo processo que está continuamente relacionado ao meio ambiente inconstante (CAPRA, 2006).

A prática do Tai Chi Chuan busca equilíbrio e harmonia entre energias opostas yin e yang, sendo considerado o “caminho do meio”, e desta forma proporcionam saúde, longevidade e tranquilidade interna. Os movimentos coordenados de mãos pernas e cabeça facilitam a fluidez do chi no corpo e harmonizam a circulação sanguínea com a respiração (COUTO, 2009).

Couto (2009), também ressalta que o Tai Chi Chuan promove criatividade, espontaneidade, liberdade expressiva e proximidade com a natureza, e assim forma uma relação integradora com o corpo, ou seja, proporciona experiência corporal focalizada no domínio e na consciência do próprio corpo, buscando fortalecimento pessoal e despertando autoconhecimento a partir da corporeidade.

Rodrigues (2010) aponta os benefícios proporcionados pelo Tai Chi Chuan em três categorias, corporal, emocional e mental. A nível corporal destaca-se fortalecimento muscular e articular além de ganho de flexibilidade sem risco de lesões. Ha nível emocional há o aumento da autoestima, autoconfiança, criatividade, relacionamento social e habilidade para realizar coisas novas. Ha nível mental há maior desenvolvimento da atenção, concentração aos detalhes, calma mental e autocontrole.

O desenvolvimento pessoal de um indivíduo, proporcionado pelo Tai Chi Chuan com base na corporeidade, é um diferencial, sendo esta uma arte holística que busca a integração do corpo, mente, espírito, psicológico e emocional, capaz de gerir suas próprias crises internas. (RODRIGUES, 2010).

Estudos apontam que o Tai Chi Chuan é um exercício de intensidade moderada, trabalhando em cerca de 60% da frequência cardíaca máxima, a prática regular do Tai Chi Chuan produz aumentos na função cardiovascular, diminuição da frequência cardíaca e redução da pressão arterial, melhorando também a hemodinâmica cardíaca. Além de também surtir melhora na função respiratória. (GOMES, PEREIRA, ASSUMPÇÃO, 2004).

O Tai Chi Chuan é indicado também como uma forma de produzir proteção significativa contra quedas em idosos. Por promover ganho de força, resistência muscular, coordenação e flexibilidade, proporciona condicionamento físico geral e reeducação para lidar com as limitações surgentes na terceira idade. (GOMES, PEREIRA, ASSUMPÇÃO, 2004).

O estudo ainda aponta melhoras na estabilidade da articulação do joelho, ganhos na organização sensorial, fortalecimento dos grupos musculares associados à estabilização da postura, diminuição de oscilações e treinamento de reflexos neuromusculares. Há indícios também de que o Tai Chi Chuan possa agir como terapia em parceria com tratamento médico nos quadros de artrite reumatoide, sendo uma modalidade segura para este grupo, foi observados melhoras no edema e na dor articular. (GOMES, PEREIRA, ASSUMPÇÃO, 2004).

Quanto aos aspectos psicológicos e emocionais, foi observado aumento da confiança nas realizações de movimentos, da percepção do corpo e de diferentes faces do bem-estar, além de redução do estresse. Os praticantes ao fazer coisas que achavam que não conseguiriam demonstraram incremento na sensação de vigor e força, diminuição da ansiedade e percepção de dor, aumento da atenção e melhor desempenho mental. (GOMES, PEREIRA, ASSUMPÇÃO, 2004).

#### 4. CAPÍTULO IV: A PESQUISA, TRAJETÓRIA DE INVESTIGAÇÃO

Tratou-se de uma pesquisa qualitativa, onde, segundo Minayo (1993), responde questões em um nível de realidade que não pode ou não deveria ser quantificado, isto é, trabalha no universo dos significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, que parte da realidade social do ser humano, não só no seu agir, mas também no pensar sobre o que faz e interpretar suas ações a partir da realidade vivida e partilhada.

Como método de análise foi adotado o paradigma indiciário, que segundo Rodrigues (2019) é baseada na redução de escala de observação, portanto, na análise microscópica e no estudo intensivo dos dados. Esta redução de escala é um procedimento analítico que pode ser usado em qualquer circunstância, independente do lugar ou das dimensões do objeto estudado. O pesquisador deverá fazer uso de sua intuição e sensibilidade para, valorizar as especificidades de cada objeto, reconhecer o caráter indireto do conhecimento, inferir as causas a partir dos efeitos e exercitar a conjectura e a imaginação criativa durante a análise e a pesquisa.

Entendo esse método como o mais adequado para alcançar o objetivo da pesquisa, a partir do momento que permite averiguar a concepção dos sujeitos entrevistados, a cerca da relação do Tai Chi Chan com a sua qualidade de vida.

Figura 1 – Chamada Ação Tai Chi Chuan (CQVRS)



Fonte: Assessoria Progep (2018)

A ação do Tai Chi Chuan, foi uma ação realizada pela Pró-reitoria de Desenvolvimento e Gestão de Pessoal (Progep), por meio da Coordenadoria de Qualidade de Vida e Responsabilidade Social (CQVRS) em atendimento ao Decreto Nº 6.833/2009, que visa a promoção da saúde e da qualidade de vida no trabalho, este projeto tem como finalidade a melhoria dos ambientes, relações e processos de trabalho, a partir da adoção de práticas que favoreçam a qualidade de vida, bem-estar e promoção da saúde dos servidores, implementando assim uma cultura de adoção de hábitos saudáveis, tanto no âmbito da vida pessoal quanto profissional, e de prevenção de doenças (ASSESSORIA PROGEP, 2018).

Está ação faz parte do Projeto de Bem estar com a Vida, uma realização da Progep por meio da CQVRS. Esta ação do Tai Chi Chuan ocorreu no ano de 2018 e era destinada aos servidores ativos, aos aposentados e aos seus familiares. Os treinos de Tai Chi Chuan aconteciam todas as quartas-feiras, das 7h30 às 8:30 no Setor de Recreação e Atividades Estudantis Vadião, no Campus Básico da UFPA, durante um período de três meses.

A CQVRS teve conhecimento de minha experiência com da modalidade do Tai Chi Chuan a partir de contato com outros profissionais da área. A CQVRS me contatou afim de investigar meu interesse em participar da ação como facilitador. Ao sinalizar positivamente, me foi solicitado currículo, proposta orçamentaria, plano de ação e dados pessoais. Este foram encaminhados para Progep que analisou minha proposta em conjunto com outras duas proposta de outros profissionais e posteriormente realizou minha contratação como facilitador da ação com duração de três meses.

O estilo adotado por mim para as aulas de Tai Chi Chuan, durante a ação, foi o estilo de Pequim. Todas aulas eram feitas em roda com os participantes que iniciavam com um alongamento próprio do Tai Chi Chuan, seguido da prática do Baduanjin e em sequencia iniciava-se o treino do Tai Chi Chuan, propriamente dito para então finalizar com uma breve meditação de pelo menos um minuto.

É valido ressaltar que a ação sucedeu no período de 23 de maio à 10 de outubro do ano de 2018, sendo interrompida durante o mês de julho em função de recesso. Enquanto que a pesquisa ocorreu no segundo semestre do ano de 2019. O fato de a pesquisa ter ocorrido após um ano do termino da ação do Tai Chi Chuan,

poderia ser apontado como fator de limitação, entretanto, os sujeitos entrevistados ainda sim, foram capazes de buscar através da memória, falas substanciais a cerca da relação do Tai Chi Chuan com sua qualidade de vida. Todos os treinos de Tai Chi Chuan foram ministrados pelo próprio pesquisador.

A pesquisa iniciou seu trajeto a partir de uma pesquisa bibliográfica em livros e artigos abordando temáticas de corpo, visão sistêmica, holismo, práticas integrativas, Tai Chi Chuan, saúde e qualidade de vida, afim de criar suporte teórico para debater com o objeto da pesquisa.

O referencial sobre visão sistêmica de corpo adotado nessa pesquisa me permitiu olhar para os dados, reconstruindo seus significados e construindo um significado para além da dimensão visível e explícita aos olhos leigos, implicando em reconhecer as dimensões sistêmicas integrantes do fenômeno estudado.

Posteriormente foi realizada uma análise documental, cujo o material foi disponibilizado pela CQVRS contendo informações a respeito da frequência dos participantes da Ação do Tai Chi Chuan, além de um questionário de avaliação aplicado aos participantes da ação pela própria CQVRS.

Esta pesquisa documental se justificou para efeito de delimitação da amostra de pesquisa. Os documentos apontaram que inicialmente foram ofertadas trinta vagas, havendo uma dinâmica de ajuste de inscrições durante as aulas. Em função desta dinâmica de “vagas ampliadas” devido as desistências e novas inscrições, os documentos de frequência apontaram um total de quarenta inscritos.

Foi delimitado que para a amostra, seriam selecionados apenas alunos que tivessem pelo menos dez frequências de um total de quinze encontros. Esta escolha se justificou em função do curto período que ação durou e desta maneira, dez encontros foi considerado um tempo mínimo para o domínio dos fundamentos básicos do Tai Chi Chuan e conseqüentemente, possíveis surgimentos de impactos na qualidade de vida desses sujeitos, sendo assim, foi selecionado um total de oito sujeitos como amostra de pesquisa.

Os sujeitos entrevistados se situam na faixa etária de 54 à 64 anos, sendo funcionários e docentes da UFPA com predominância para o sexo feminino com

tempo de serviço, entre 24 e 41 anos de trabalho, relatando gosto pela profissão. Apenas um dos entrevistados era aposentado.

Para a elaboração do instrumento de coleta de dados, dividimos o processo em três etapas. Na primeira etapa ocorreu um levantamento do referencial teórico em livros, artigos e bancos de dados relacionados ao Tai Chi Chuan e a qualidade de vida, afim de levantar indicadores para a elaboração do instrumento de coleta de dados.

A segunda etapa, se procedeu com análise documental do WHOQOL-bref<sup>9</sup> e do instrumento de avaliação aplicado nos inscitos, pela CQVRS, buscando elementos indicadores para a elaboração do instrumento de coleta de dados. Por fim, na terceira etapa, estes indicadores levantados serviram como base para a elaboração de um roteiro de entrevista semiestruturada e um formulário.

O processo de coleta de dados se iniciava com os entrevistados lendo e assinando o termo de consentimento livre e esclarecido, por conseguinte, eram coletados dados a partir da aplicação primeiramente do roteiro de entrevista semiestruturado, seguido da aplicação do formulário. A coleta de dados se deu nesta ordem afim de não induzir as respostas dos entrevistados com o formulário, sendo o formulário uma ferramenta auxiliar para dar maior subsídios para a tabulação e análise dos dados. Nosso objetivo com o roteiro de entrevista semiestruturada era levantar concepções dos praticantes quanto ao Tai Chi Chuan, a qualidade de vida e os possíveis surgimentos de impactos na qualidade de vida desses sujeitos.

Entretanto, dos oito sujeitos selecionados para a amostra de pesquisa, apenas cinco disponibilizaram tempo para participar da entrevista, apontamos isto como um fator limitante que reduziu a amostragem da pesquisa.

Para uma discussão consistente dos dados levantados nas entrevistas, foram organizadas e estabelecidas seis categorias de análise: motivação; conceitos de Tai Chi Chuan e qualidade de vida; impactos nas capacidades físicas/psicomotoras; aspectos psicológicos/emocionais e aspectos sociais. A

<sup>9</sup>WHOQOL-bref é um instrumento para coleta de dados em avaliações de qualidade de vida que é composto por 26 questões, sendo a primeira questão referida à qualidade de vida de modo geral e a segunda, à satisfação com a própria saúde. As outras 24 estão divididas nos domínios físico, psicológico, das relações sociais e meio ambiente.

análise dos dados coletados se deu norteada por essas seis categorias de análise a luz da visão sistêmica de corpo, onde, segundo Capra (2006) as propriedades essenciais de um organismo se encontram no todo e decorrem das relações entre suas partes, somente sendo compreendidas a partir da organização do todo.

## 5. CAPÍTULO V: O QUE DIZEM OS SUJEITOS INVESTIGADOS.

Neste capítulo serão apresentados e discutidos os dados da pesquisa a partir das categorias de análises: motivação, conceitos de Tai Chi Chuan e qualidade de vida, impactos nas capacidades físicas/psicomotoras, aspectos psicológicos/emocionais e aspectos sociais. Para isto, foi adotada a abordagem do paradigma indiciário conforme explicitada anteriormente, a fim de buscar nos detalhes das falas dos sujeitos entrevistados, indícios, sinais, vestígios ou sintomas, dos impactos na qualidade de vida dos sujeitos. A discussão se deu a partir da análise da concepção dos entrevistados, sob a ótica do referencial teórico previamente estudado e presente nos capítulos dois, três e quatro.

As categorias de análises supracitadas, embora pré-estabelecidas antes da coleta de dados, me permitiu acessar informações presentes nas falas caracterizadoras de possíveis impactos na qualidade de vida dos entrevistados. Assim temos:

### 6.1. Quanto a motivação

Ao indagar os entrevistados a respeito de suas motivações para a procura do Tai Chi Chuan, conseguimos destacar fatores como busca do bem estar, de tranquilidade, e conseqüentemente busca na melhoria da qualidade de vida, como foi constatado na fala do Sujeito A, e também presente na fala de outros entrevistados: *“Eu tinha algumas ideias do benefício dele principalmente para pessoas da terceira idade como é o meu caso [...] você sente uma sensação de mais tranquilidade, de bem estar”* (SUJEITO D).

Levando em conta a idade da amostra que varia de 54 a 64 anos, podemos conjecturar que esta busca de qualidade de vida a partir do Tai Chi Chuan, está associada de forma subjetiva às necessidades da corporeidade idosa, pois, a mesma pode ser entendida como condição de presença, participação e significação do homem no mundo, pois esse não vive sozinho é um ser da práxis que age para viver, como afirma Moreira (1995). Assim considerando que no mundo moderno há uma super valorização da faixa etária do adulto produtivo com isolamento e desmerecimento à condição do idoso, a busca pelas relações sociais, pelo equilíbrio

e pelo bem-estar se torna expressiva. Se pensarmos somente a partir de uma visão tradicional e biológica, onde a terceira idade é caracterizada pela diminuição das reservas orgânicas, pela alteração do desempenho motor comprometendo os sistemas, as relações e convívios, não seremos capazes de compreender a nova fase da vida do idoso onde há desafios assim como qualquer outro período da existência, e como podem ser capazes de superação a partir de práticas integrativas.

A entrevista também apresentou a motivação dos sujeitos para a prática, denunciando no processo a necessidade de aumento de frequência semanal do Tai Chi Chuan, conforme se pode perceber no trecho da entrevista: “[...] *era só um dia, o período, o horário muito curto. Eu acho, eu acredito que a gente deveria ter pelo menos três aulas por semana, né? [...]*” (SUJEITO B), “*Infelizmente na época era só uma vez na semana. Então isso é muito pouco [...]*” (SUJEITO D). Do ponto de vista técnico, a redução da frequência das sessões do Tai Chi Chuan, de fato pode se apresentar como fator limitador para a consecução de melhores resultados quanto à melhoria da saúde. Apenas um encontro semanal com duração de sessenta minutos pode ser de pouca eficiência para o surgimento de impactos na qualidade de vida de maneira mais contundentes. Isso pode ser percebido inclusive na fala dos sujeitos que avaliam positivamente o potencial das sessões vividas para melhoria do bem estar, como mostra o trecho abaixo:

*Eu acho que nos aspectos das melhoras, elas são sutis e gradativa. Vai depender da frequência com que tu pratica [...] eu acho que ela vai, a longo prazo, sim, trazer muitos benefícios e causar mudanças drásticas na tua vida (SUJEITO D).*

Ao refletirmos sob este trecho da entrevista sob a ótica de estudos que evidenciam indivíduos com frequência de cinco vezes por semana e que tiveram melhorias nas funções cardiovasculares e respiratórias, na força muscular, na flexibilidade e no equilíbrio (GOMES, PEREIRA, ASSUMPÇÃO, 2004), fui levado a acreditar que para surgimentos mais expressivos de impactos na qualidade de vida, seja recomendável maior frequência semanal. Entretanto, isto não significa que não há incrementos relativos à qualidade de vida ao praticar Tai Chi Chuan apenas uma vez por semana, como será mais bem discutido posteriormente.

Dentre outras falas referentes à motivação, me deparei com informações sobre o reconhecimento do Tai Chi Chuan como cultura de movimentação física e como motivação para a prática de outras atividades físicas a partir da vivência do Tai Chi Chuan, conforme é destacado: “[...] o *Tai Chi Chuan* me proporcionou, foi de me movimentar, a motivação! me motivou a me inscrever a uma academia” (SUJEITO B), “*Eu sempre busquei e tive pretensão, tive na minha intenção, ter alguma movimentação física, não ficar todo tempo parado [...]*” (SUJEITO E). É importante questionarmos se esta motivação para o movimento, é consciente em uma perspectiva de corpo presente-presente<sup>10</sup>, proposta por Moreira (1995), na vivência do Tai Chi Chuan, ou se este é um pensamento reproduzido a luz de corpos dóceis na dinâmica do corpo-objeto, uma vez que no atual sistema capitalista há uma cultura de culto a atividade física como mais um serviço apontado para satisfação da necessidade de consumo imposta por essa mesma sociedade.

## 6.2. Quanto a conceito de Tai Chi Chuan

Na sequência, o conceito de Tai Chi Chuan presente nas falas dos entrevistados permeavam ideias a cerca do equilíbrio físico e mental, que corrobora com as convicções de Despeux (2011) onde o Tai Chi Chuan estimula a energia interna, proporcionando equilíbrio a mente e ao físico. Isto sugere que a prática do Tai Chi Chuan teve efetividade nos aspectos de meditação dinâmica e fluidez da energia interna, interpretando a partir das seguintes falas: “[...] *leveza para movimento... a coordenação fina, ou seja, eu acho que é um movimento que ele requer bastante da atividade também mental, não só física*” (SUJEITO D), “[...] *uma aproximação entre o físico o espírito. Porque ficava parado, meditando, voltado para o silêncio, olhos fechados [...]*” (SUJEITO E). Estas falas me fornecem pistas para avaliação do potencial do Tai Chi Chuan para, por meio do corpo, incidir sobre a criação conceitual desta prática no sentido das relações sistêmicas entre o corpo e suas dimensões anteriormente supostas como separadas (dualidade corpo e mente, ter e ser), como afirma Moreira (1995, p.39).

Outras falas presentes na entrevista indicavam como o Tai Chi Chuan pode proporcionar tranquilidade: “*Aquelas pessoas lá todas Zen, isso que me lembra*

---

<sup>10</sup>Corpo presente-presente aqui se faz no sentido de reconhecer a corporeidade como presença vivencial no mundo que considera a condição da corporeidade do outro como integrante desta vivência, em um processo de inter-relação conforme Moreira (1995).

*o Tai Chi. quando eu lembro de uma pessoa toda zen, tão legal, uma tranquilidade, que passa uma tranquilidade [...]”* (SUJEITO C). Soares (2017) fala como a tranquilidade mental e a respiração durante os exercícios de posturas do Tai Chi Chuan proporcionam melhorias dos processos fisiológicos e físicoquímicos. Desta forma, podemos inferir que a redução da sensação de dor na coluna relatada por este mesmo sujeito, durante a entrevista, pode ter se dado como um dos impactos positivos a partir desses aspectos fisiológicos modificados, dentre outros fatores.

Vale ressaltar também a referência sobre competências necessárias e desenvolvidas pela prática do Tai Chi Chuan como elementos caracterizadores de seus conceitos e a associação das técnicas a cultura de movimento masculino, conforme as falas do SUJEITO B: “[...] *o Tai Chi Chuan você também tem que ter a percepção, você tem que memorizar vários, digamos, passos, movimentos”* e “*Então assim sempre a gente tem que ficar à vontade principalmente mulher que parece que os movimentos são mais do sexo masculino, raramente a gente vê um filme que tem uma mulher assim, que seja empoderada”*. A percepção das competências por parte dos praticantes me forneceu indícios de, apesar do relaxamento mental vivenciado, manifestação de atenção ao funcionamento do processo que integrou a vivência confirmando os processos de inter-relação entre as dimensões corporais, conforme Capra (2006) afirma que este sistema é composto de vários órgãos, órgãos construídos de tecidos e estes tecidos compostos de células formando interligação e interdependência entre esses níveis sistêmicos. Quanto à associação das técnicas de movimento do Tai Chi Chuan à cultura masculina, posso inferir que, a manifestação Yang, integrante destas técnicas (correspondente a dimensão de movimento, energia e vitalidade), foi à dimensão percebida, possivelmente pela influencia do conceito de masculino, incidente pela cultura ocidental, fruto do pensamento mecanicista dual. No entanto, como afirma Cherng (2015) na prática do Tai Chi Chuan o corpo em ação é Yang e deve trazer dentro de si quietude (Yin). Os movimentos são suaves (Yin), porém, são abundantes em energia (Yang). Há momentos onde os movimentos são rápidos (Yang), e tem a potencialidade de lento (Yin), bem como, o movimento lento tem potencialidade do movimento rápido (Yang), não havendo separação entre essas duas dimensões.

Um estudo sobre a relação entre, Tai Chi Chuan e qualidade de vida, pressupõem ainda a apropriação dos sujeitos entrevistados sobre o conceito de qualidade de vida, condição necessária para uma melhor análise dos impactos da primeira na segunda quando das concepções dos sujeitos entrevistados.

### 6.3. Quanto a concepção de qualidade de vida

Uma das concepções de qualidade de vida observada na entrevista se direciona à busca de hábitos saudáveis. O Sujeito A, fala sobre a qualidade de vida associada ao bem estar e a um estilo de vida que busca saúde para o corpo e para a mente, além de preocupação com a alimentação. Inferências como essas também podem ser percebidas na fala do Sujeito B: *“Qualidade de vida para mim é você primeiro, ter hábitos saudáveis né.”*

Além disto, ao propormos unificação dos conceitos de qualidade de vida e saúde, é possível observar em alguns trechos das entrevistas, falas caracterizantes de bem estar a partir da saúde, da mesma forma que é proposto pela OMS.

*A interação social, o econômico, as tuas relação e tuas emoções e sentimentos. Então eu acho que quando você tem saúde, trabalha melhor esses aspectos do ser humano [...] isso vai melhorar naturalmente a tua saúde, conseqüentemente, o bem estar (SUJEITO D).*

Neste contexto Pozatti (2003) conceitua a saúde humana como sendo um processo contínuo e consciente de bem estar resultante da harmonização dos aspectos, físicos, psicológicos e sociais.

*[...] qualidade de vida pra mim, seria você se sentir bem, buscar métodos que te auxiliam. No meu caso tenho duas hérnia de disco e que me incomoda muito. Então qualidade de vida seria isso, buscar alternativas pra ir em frente, pra não ficar parada (SUJEITO C).*

Ainda na fala deste sujeito percebo a compreensão de processos de busca como integrantes de um mecanismo de vida equilibrada, se configurando como autotransformação do sujeito, que é um dos princípios da visão sistêmica de corpo, pois o conceito de autotransformação e autotranscendência se refere a capacidade que os organismos têm de superar a si mesmo com a finalidade de criar estruturas além de novos tipos de comportamentos (CAPRA, 2006).

Também foi possível constatar falas mais caracterizadoras do conceito de qualidade de vida associadas à aspectos físicos. *“[...] exercícios físicos, pelo menos*

*uma caminhada que você dê uma boa caminhada pela manhã cedo ou à tarde. Isso para mim é qualidade de vida, né?” (SUJEITO B).*

*“Então, o exercício, eu acho que ele contribui muito para isso, porque ele trabalha de um modo geral as tuas funções cerebrais, fisiológicas e isso vai melhorar naturalmente a tua saúde, conseqüentemente, o bem estar.” (SUJEITO D).*

Este trecho demonstra uma relação com a saúde física associada com as funções cerebrais indo em direção ao que afirma Pozatti (2003) ao relatar que com as associações dos aspectos físico e psicológicos podem surtir efeitos na qualidade de vida de um indivíduo através da busca de um desenvolvimento próprio que lhe proporcione equilíbrio e satisfação das necessidades básicas.

#### **6.4. Quanto aos impactos nas qualidades físicas e psicomotoras**

Quando perguntado aos sujeitos durante a entrevista quanto aos impactos nas capacidades físicas e nos aspectos psicomotores, apenas o Sujeito A não observou relação da prática do Tai Chi Chuan com possíveis incrementos nas capacidades físicas e psicomotoras, entretanto, ao responder ao formulário, o Sujeito A afirmou melhoras na respiração, no esquema corporal, na lateralidade, no equilíbrio, na coordenação motora e no ritmo. Esta incoerência talvez possa ser explicada ao analisarmos seu conceito de qualidade de vida, desta forma podemos supor que para o Sujeito A, impactos na qualidade de vida, quando perguntado de forma ampla está mais associado à fatores psicológicos e emocionais do que a fatores físicos ou psicomotores.

Outros entrevistados observaram melhorias nas capacidades físicas como equilíbrio e flexibilidade, de acordo com os seguintes trechos: *“Eu acho que aqueles movimentos que você mexe sempre com o alongamento, eu acho que isso é relevante a respiração, a flexibilidade [...]” (SUJEITO D), “Teve melhoria sim. No equilíbrio corporal, por exemplo, relaxamento.” (SUJEITO E), “na questão do equilíbrio você tem que se concentrar para você se equilibrar, e na flexibilidade também.” (SUJEITO B).*

Soares (2017) nos fala que, fisicamente, o Tai Chi Chuan desenvolve o equilíbrio de todos os sistemas orgânicos, fortalece o sistema imunológico e aumenta a flexibilidade e o equilíbrio, proporcionando um relaxamento muscular e

um pleno bem estar para o corpo. Desta forma, podemos sugerir que a partir do relaxamento e do aumento da flexibilidade proporcionado pela vivência do Tai Chi Chuan, o praticante pode ter melhoras em quadros de lombalgia, como pode ser observado: “[...] o Tai Chi me ajudou muito também nessa questão da dor na coluna [...] após a prática mesmo, melhorava muito na dor.” (SUJEITO C).

Ao olharmos para os dados coletados a partir do formulário e cruzarmos com as falas dos entrevistados, podemos observar que capacidades físicas como a força e a resistência muscular tiveram poucos incrementos se comparados aos aspectos psicológicos e emocionais, relatadas mais a frente. Desta forma, podemos sugerir que para o surgimento de melhorias mais perceptivas, seria necessária uma ação de intervenção mais duradoura e com frequências de encontros semanais maiores. Esta linha de raciocínio pôde ser observada também durante a entrevista: “Agora como eu te disse, como foi pouco é difícil dizer, se eu tive uma melhora significativa na força ou no quadril.” (SUJEITO D).

#### **6.5. Quanto aos impactos nos aspectos psicológicos e emocionais**

Quanto aos impactos nos aspectos psicológicos e emocionais, pode se dizer que foi a categoria de análise onde se verificou maiores impactos na qualidade de vida dos sujeitos entrevistados. Neste ponto da entrevista foi possível perceber maior clareza, por parte dos entrevistados, quanto aos benefícios que a vivência do Tai Chi Chuan proporcionou. Fatores de diminuição de estresse, relaxamento e sensação de tranquilidade, foram de maior destaque nas falas dos sujeitos. Além de falas a cerca da melhora de autoestima, ansiedade, concentração e disposição.

De acordo com Soares (2017), a tranquilidade mental, proporcionada pela Tai Chi Chuan, através da respiração e das ações das posturas executadas, modera a sensibilidade do organismo no que diz respeito aos estímulos negativos do meio externo. Desta forma, podemos conjecturar possíveis hipóteses de como a vivência do Tai Chi Chuan é capaz de gerar benefícios aos seus praticantes, assim como os entrevistados disseram: “[...] buscar tranquilidade e ficar bem, bem tranquilo e buscar leveza, no dia a dia mesmo, no decorrer do dia. Porque é um corre-corre e o Tai Chi me dava essa tranquilidade.” (SUJEITO C). O sujeito A, aponta também como o Tai Chi Chuan lhe proporcionou diminuições de tensões oriundas do

cotidiano e que propiciou relaxamento e tranquilidade a partir da prática e desta forma, se tornou um meio de diminuir o estresse.

Além disto, as posturas do Tai Chi Chuan relaxam a disposição do córtex cerebral, criando deste modo condições favoráveis ao descanso, à reparação e à regulação do organismo, o que elimina as interferências da ira e da ansiedade (SOARES, 2017), dando subsídios aos seguintes trechos: *“Então isso melhorou muito a questão do estresse, ansiedade também.”* (SUJEITO C), *“Acho que ele coopera muito antiestresse, sim, coopera porque uns minutos que a pessoa fica dedicado a si mesmo ao seu corpo, a sua mente.”* (SUJEITO E), *“Eu acho que quando sai de lá, já está se sentindo mais relaxada. Você sente uma sensação de mais tranquilidade de bem estar [...] essa autoestima melhora.”* (SUJEITO D).

Ainda falando em um nível mental Rodrigues (2010) nos fala como o desenvolvimento da atenção se concretiza a partir da concentração nos detalhes dos movimentos do Tai Chi Chuan, ajudando também a desenvolver calma mental, pois, ao conscientizar-se dos movimentos do seu próprio corpo e entender a sutil coordenação desses movimentos, é possível aumentar seu auto controle e dirigir sua energia (naturalmente explosiva) à tarefas mais sutis. Isto pode ser observado na seguinte fala:

*Então o Tai Chi Chuan é uma atividade física que ela, ela te faz, te leva a acompanhar o professor a fazer os movimentos enquanto você está fazendo isso, você esquece de tudo né. Você quer aprender os movimentos e se concentra, e aí tudo o que você tá, com problemas, você esquece um pouquinho né, esses problemas* (SUJEITO B).

Desta forma, podemos conjecturar que estas concentrações nos detalhes dos movimentos do Tai Chi Chuan é um dos gatilhos para a promoção de bem estar e conseqüentemente gerador de qualidade de vida. A concentração está presente também na fala de outros entrevistados: *“[...] eu não sou um cara que não consegue ficar concentrado, mas o Tai Chi Chuan te induz também a isso, a concentração, reflexão, relaxamento.”* (SUJEITO E).

A partir da resposta ao formulário também pude registrar efeitos positivos do Tai Chi Chuan na maioria das respostas nos aspectos: paciência, energia para movimento, espontaneidade, consciência corporal, autoconhecimento, desempenho mental e melhoria do humor.

Considerando que o corpo se constitui em um sistema integrado a outros sistemas maiores em uma relação ecológica de interdependência, auto-regulação e propensão autoregenerativa, conforme as referências de Capra (2006) as práticas do Tai Chi Chuan se revelam pelas técnicas aplicadas e pelas respostas dos sujeitos entrevistados, como excelente mecanismo de mobilização energética e busca de saúde e qualidade de vida a partir do corpo e do movimento, se configurando como uma intencionalidade provocadora de mudança de fluxo. Tal assertiva só é possível a partir de uma perspectiva sistêmica de corpo.

### **6.6. Quanto aos impactos nos aspectos sociais**

Como última categoria a ser analisada, nos impactos sobre aspectos sociais foi observada poucas inferências por parte dos entrevistados, mas podemos destacar: *“eu sempre chamava as minhas colegas pra elas se escreverem, pra elas praticarem, né? E assim eu acho que eu consegui trazer uma pra cá, né.”* (SUJEITO B) e *“E acho também que há interação porque como é feita com outras pessoas também cria né? Um contato é sempre bom.”* (SUJEITO D). De acordo com Rodrigues (2010), a prática do Tai Chi Chuan desenvolve habilidades para realizar coisas novas além de favorecer a criatividade e o relacionamento entre os participantes. Isto diz respeito a afetividade interpessoal que está implícita na fala dos sujeitos.

Ao que diz respeito aos reflexos da vivência do Tai Chi Chuan no trabalho dos entrevistados, podemos destacar: *“Me dava tranquilidade realmente, no trabalho mesmo. Durante o trabalho.”* (SUJEITO C). A partir de uma leitura geral do contexto das entrevistas, é possível perceber que os aspectos sociais estão incluídos junto às falas referentes aos aspectos emocionais e psicológicos. É possível observar isto no seguinte trecho: *“É, porque é nesse sentido de conseguir controlar o estresse e a ansiedade e tudo mais, o social vai junto né? ajudou muito também nesse sentido, nas relações interpessoais, ajudou muito.”* (SUJEITO C).

Como resposta às perguntas do formulário, foi possível observar uma predominância de afirmação de melhoria nas seguintes competências: Desempenho para atividades do dia-a-dia, capacidade de trabalho, segurança no cotidiano e confiança para movimentação. Estas pistas me permitiu reconhecer a potencialidade da prática do Tai Chi Chuan para aplicação laboral e como colaboradora para as

práticas de saúde ocupacional, compreendendo que os diferentes contextos vividos pelos corpos sujeitos recebem sua manifestação a partir das memórias constituintes em todos os tempos e espaços vividos por este corpo. Assim, as ressonâncias dos benefícios do Tai Chi Chuan podem também se estender como memórias e ações projetadas aos contextos vividos.

Como contribuição a visualização do leitor sobre os dados coletados nesta pesquisa, apresento abaixo a síntese dos mesmos em correspondência às categorias analisadas:

Quadro 2 - Quadro síntese dos principais dados coletados na entrevista com os sujeitos.

Motivação	
SUJEITO A	<i>Procurou em busca do bem estar; de tranquilidade; melhoria da qualidade de vida.</i>
SUJEITO B	<i>“eu fiquei empolgada pelo tai chi chuan, até por conta dos movimentos mesmo”; “era só um dia, o período, o horário muito curto. Eu acho, eu acredito que a gente pelo menos deveria ter três aulas por semana né”; “A motivação, me motivou a me inscrever a uma academia, eu estava fazendo musculação. Eu estava fazendo Fitdance, né”</i>
SUJEITO C	<i>“É um exercício. Achei que seria indicado. Como achei que seria interessante o Tai Chi [...] Nesse sentido mesmo do movimento, pra melhorar a coluna”</i>
SUJEITO D	<i>“Eu tinha algumas ideias do benefício dele principalmente para pessoas da terceira idade como é o meu caso. Então quando a universidade ofereceu essa oportunidade eu me matriculei. Eu queria experimentar”; “Eu acho que os aspectos as melhoras elas são sutis e gradativa. Vai depender da frequência com que tu pratica [...] eu acho que ela vai a longo prazo, sim, trazer muitos benefícios e causar mudanças drásticas na tua vida. Porque tu passa a ter um autocontrole melhor.”</i>
SUJEITO E	<i>“Eu sempre busquei e tive pretensão, tive na minha intenção, ter alguma movimentação física, não ficar todo tempo parado.”; “Então estava sempre em minha mente, não ficar nessa inércia e me movimentar. Até porque agora já galguei os 60 e preciso me movimentar.”</i>

Quadro 3 - Quadro síntese dos principais dados coletados na entrevista com os sujeitos.

CONCEITO DE TAI CHI CHUAN	
SUJEITO A	<i>Expectativa de se sentir melhor durante a prática; busca pela suavidade; equilíbrio do físico e mental.</i>
SUJEITO B	<i>“o Tai Chi Chuan você também tem que ter a percepção, você tem que memorizar vários, digamos, passos, movimentos”; “Então assim sempre a gente tem que ficar à vontade principalmente mulher que parece que os movimentos são mais do sexo masculino, raramente a gente vê um filme que tem uma mulher assim, que seja empoderada”</i>
SUJEITO C	<i>“Aqueles pessoas lá todas Zen, isso que me lembra o Tai Chi. quando eu lembro de uma pessoa toda zen, tão legal, uma tranquilidade, que passe uma tranquilidade o Tai Chi”.</i>
SUJEITO D	<i>“eu achei importante e até certo ponto como ela, ela articula diferentes funções vamos dizer assim né. Então você tem que ter concentração uma boa coordenação e atenção”; “A leveza para movimento a coordenação fina ou seja eu acho que é um movimento que ele requer bastante da atividade também mental não só física e mental”; “Você se concentra numa coisa e esquece de outra. Então é só a prática mesmo que vai criando essa consciência.”</i>
SUJEITO E	<i>“Uma aproximação entre o físico o espírito. Porque ficava parado, meditando, voltado para o silêncio, olhos fechados.”; “O tai chi chuan dependendo da idade, se a pessoa que gosta de fazer exercícios parados.”</i>

Quadro 4 - Quadro síntese dos principais dados coletados na entrevista com os sujeitos.

CONCEITO DE QUALIDADE DE VIDA	
SUJEITO A	<i>Qualidade de vida associado ao bem estar; associado à um estilo de vida que busca saúde para o corpo, para a mente; se preocupar com a alimentação; ambiente de trabalho harmonioso; estar em paz e bem consigo mesma.</i>
SUJEITO B	<i>“Qualidade de vida para mim é você primeiro, ter hábitos saudáveis né.”; “exercícios físicos, pelo menos uma caminhada que você dê uma boa caminhada pela manhã cedo à tarde. Isso para mim é qualidade de vida, né.”</i>
SUJEITO C	<i>“qualidade de vida pra mim, seria você se sentir bem, buscar métodos que te auxiliam. No meu caso tenho duas hérnia de disco e que me incomoda muito. Então qualidade de vida seria isso, buscar alternativas pra ir em frente, pra não ficar parada.”</i>

SUJEITO D	<i>“eu acho que qualidade de vida é muito ampla. Então, o exercício, eu acho que ele contribui muito para isso, porque ele trabalha de um modo geral as tuas funções cerebrais, fisiológicas e isso vai melhorar naturalmente a tua saúde, conseqüentemente, o bem estar.”; “A interação social, o econômico, as tuas relação e tuas emoções e sentimentos. Então eu acho que quando você tem saúde, trabalha melhor esses outros aspectos do ser humano.”</i>
SUJEITO E	<i>“Eu vejo como qualidade de vida, qualquer prática que você faça na vida. E principalmente se você gostar.”</i>

Quadro 5 - Quadro síntese dos principais dados coletados na entrevista com os sujeitos.

IMPACTOS NOS ASPECTOS FÍSICOS/PSICOMOTORES	
SUJEITO A	<i>Não observou; pode ser associado a impactos de outras práticas.</i>
SUJEITO B	<i>“exige a concentração, olha, a questão do equilíbrio você tem que se concentrar para você se equilibrar, e na flexibilidade.”</i>
SUJEITO C	<i>“Gostei muito do Tai Chi, aliviou muito, me ajudou muito o Tai Chi. O Tai Chi me ajudou muito também nessa questão da dor na coluna.”; “Depois da prática, acho que após a prática mesmo. Melhorava muito na dor.”</i>
SUJEITO D	<i>“Eu acho que aqueles movimentos que você mexe sempre com o alongamento, eu acho que isso é relevante a respiração. Porque isso traz bastante tranquilidade. Age como tipo assim, se desestressa mais um pouco.”; “Eu acho que é legal eu acho que isso ajuda na musculação no desenvolvimento.”; “Você vai aprender a ter mais autocontrole e também a tentar trabalhar isso.”; “Agora como eu te disse, como foi pouco é difícil dizer ai eu tive uma melhora significativa na força ou no quadril.”</i>
SUJEITO E	<i>“você faz um Tai Chi Chuan, faz um "movimente", fazer exercícios justamente o que ajuda, que auxilia no equilíbrio lateral. Com certeza tem que servir muito.”; “Teve melhoria sim. No equilíbrio corporal, por exemplo, relaxamento.”</i>

Quadro 6 - Quadro síntese dos principais dados coletados na entrevista com os sujeitos.

IMPACTOS NOS ASPECTOS PSICOLÓGICOS/EMOCIONAIS	
SUJEITO A	<i>Tai Chi Chuan como ferramenta para diminuir tensões; observou como a música cria um ambiente propício para o relaxamento e a tranquilidade em conjunto com a prática; diminuir o estresse.</i>
SUJEITO B	<i>“eu chegava com mais disposição em casa. Porque assim você acabava de fazer, era cedo, até porque era um horário, logo no primeiro horário da manhã, e voltava para casa mais disposta com mais vontade de fazer as coisas.”; “A gente sente a falta, né, dessa disposição. Aí já não quer mais acordar tão cedo né. Aí já quer ultrapassar um pouquinho o horário e já fica preguiçoso.”; “Você quer aprender os movimentos. E aí tudo o que você tá com problemas você esquece um pouquinho né, esses problemas.”</i>
SUJEITO C	<i>“de buscar tranquilidade e ficar bem, bem tranquilo e buscar leveza, no dia a dia mesmo, no decorrer do dia. Porque é um corre-corre e e o Tai Chi me dava tranquilidade.”; “Era uma prática bem legal, nesse sentido de buscar olhar pro seu interior.”; “Então isso melhorou muito a questão do estresse, ansiedade também.”</i>
SUJEITO D	<i>“Eu acho que quando sai de lá já está se sentindo mais relaxada. Você sente uma sensação de mais tranquilidade de bem estar.”; “Essa autoestima melhora. Então eu acho que isso é bom.”; “Com certeza isso melhora. Você muda um pouco a sua forma de pensar de ser. Você fica mais aberto mais flexível e aceita mais algumas coisas e passa a ter uma outra maneira de ver sempre esses contatos e outras aprendizados.”</i>
SUJEITO E	<i>“Eu sinceramente, eu não sou um cara que não consegue ficar concentrado, mas o Tai Chi Chuan te induz também a isso, a concentração, reflexão, relaxamento.”; “Moto precisa de equilíbrio, de atenção, assim, mais redobrada, então tudo isso, no final do dia ajudava muito, concentração né.”; “Acho que ele coopera muito antiestresse, sim. Coopera porque uns minutos que a pessoa fica dedicado a si mesmo ao seu corpo, a sua mente.”</i>

Quadro 7 - Quadro síntese dos principais dados coletados na entrevista com os sujeitos.

IMPACTOS NOS ASPECTOS SOCIAIS	
SUJEITO A	<i>Não observou mudanças ou não consegue associar à prática.</i>
SUJEITO B	<i>“eu sempre chamava as minhas colegas pra eles se escreverem, pra elas praticarem, né. E assim eu acho que eu consegui trazer uma pra cá, né.”</i>

SUJEITO C	<i>“Me dava tranquilidade realmente, no trabalho mesmo. Durante o trabalho.”; “É, porque é nesse sentido de conseguir controlar o estresse e a ansiedade e tudo mais, o social vai junto né? ajudou muito também nesse sentido, nas relações interpessoais, ajudou muito.”</i>
SUJEITO D	<i>“E acho também que há interação porque como é feita com outras pessoas também cria né, um contato é sempre bom.”</i>
SUJEITO E	<i>Não observou mudanças ou não consegue associar à prática.</i>

## **6. CONSIDERAÇÕES FINAIS: IMPACTOS NA QUALIDADE DE VIDA DA VIVÊNCIA DO TAI CHI CHUAN NA CONCEPÇÃO DOS SERVIDORES DA UFPA PRATICANTES DESTA MODALIDADE NA AÇÃO OFERECIDA PELA COORDENADORIA DE QUALIDADE DE VIDA E RESPONSABILIDADE SOCIAL DA UFPA**

O exercício de tentar responder a pergunta anunciada em um olhar diferenciado (visão sistêmica de corpo) da cultura ocidental (visão mecanicista e dualista de corpo/mente) não se traduz em uma tarefa simples. No entanto me lanço aqui, ao desafio de descrever estas respostas. Neste ensaio posso destacar aspectos mais objetivos e aspectos mais interpretativos. Início pelos aspectos mais objetivos.

De forma sintética, a partir da análise de dados do capítulo anterior, os impactos na qualidade de vida se fizeram perceber nos aspectos físicos, mais especificamente em relação às capacidades de flexibilidade e força. Nos aspectos psicomotores os dados apontaram impactos nas habilidades de esquema corporal, lateralidade, equilíbrio, ritmo. Nos aspectos psicológicos e emocionais os dados apontam para melhorias quanto à motivação, paciência, disposição, atenção, concentração, consciência corporal, autoconhecimento, autoestima, desempenho mental, melhoria do humor e de quadros de ansiedade. Por fim, quanto aos aspectos sociais, os dados apontaram melhorias nas relações afetivas, nas habilidades para atividades do dia-a-dia, na capacidade de trabalho, na segurança para o cotidiano e na confiança para a movimentação.

Para um olhar restrito à análises mais objetivas, estes dados já responderiam a pergunta em questão. No entanto, como já dito em meu referencial “[...] não é nos reduzindo a somente uma procura de casualidade ou focalizando apenas um dos aspectos, seja fisiológico ou psicológico, biológico ou cultural dos corpos, que iremos nos compreender” (MOREIRA, 1995, p. 48).

Além disso, a compreensão de corpo, na condição de “ser” um corpo e não de ter um corpo, pressupõem que se adote a análise das circunstâncias em que este corpo, enquanto fenômeno, se insere. Abraçando suas relações, limitações e

possibilidades na dinâmica existencial de corpo sujeito em processo. Afinal “o corpo é um conjunto de unidades que se inter-relacionam a todo o momento, na interdependência de suas funções e nas relações que estabelece” Moreira (1995, p.39).

Deste modo cabe aqui a dimensão interpretativa das respostas levantadas.

Começemos por considerar que os sujeitos entrevistados se situam na faixa etária de 54 à 64 anos, sendo funcionários e docentes da UFGA com predominância para o sexo feminino com tempo de serviço, entre 24 e 41 anos de trabalho, relatando gosto pela profissão. Netas circunstâncias de maturidade etária posso inferir que o sujeito busca, quando detentor de um certo nível de conhecimento cultural quanto às práticas de saúde, mecanismos para promoção e manutenção da qualidade de vida, o que pode juntamente com a informação sobre as práticas de Tai Chi Chuan, ter facilitado a escolha e a vivência dessa prática, considerando a percepção de seus aspectos positivos. A predominância do gênero feminino entre os sujeitos entrevistados também pode ter incidido nessa busca e percepção, pois se pode inferir que as mulheres tendem a se cuidar mais, de acordo com dados como os da coordenadoria estadual de saúde do homem da secretaria de estado de saúde pública (SESPA), publicada no Portal G1, Pará, em 2017: “De cada três mortes, duas são de homens. De cada cinco óbitos, na faixa de 20 a 30 anos, quatro são do sexo masculino. Além disso, os homens morrem mais que as mulheres em todas as faixas etárias.”

O tempo de serviço de instituição aliada ao gosto pelo ofício também pode ter fornecido condições favoráveis a percepção destas respostas positivas quanto às práticas do Tai Chi Chuan na UFGA. Embora não se trate de negar estas propriedades positivas desta prática, considerar que as percepções dos sujeitos são mediadas por condições subjetivas, faz todo sentido ao se julgar as suas falas como verdade.

Vale ressaltar também que, em função do curto período de duração da ação do Tai Chi Chuan e da frequência semanal de apenas um dia, seja possível que o aproveitamento dos benefícios, que a vivência que esta prática promove, tenham sido reduzidos apenas àqueles percebidos pelos sujeitos no momento. O

que me cabe propor que para futuros trabalhos acadêmicos, sejam elaborados estudo longitudinais observando os efeitos de uma vivência do Tai Chi Chuan de longa duração. É válido ressaltar que esta pesquisa, se deu após o término da ação, sendo assim, pressuponho que uma pesquisa onde haja acompanhando estruturado e detalhadamente planejado durante toda ação, possa contribuir com dados mais ricos e diversificados.

Uma questão que me chamou atenção foi a concepção de processo como componente da qualidade de vida relatada na fala de um entrevistado. Este olhar se configura em direção à visão de corpo sistêmico que não se faz de forma estanque, mais em continuo processo de evolução como autossuperação que no conceito de Capra (2006) se configura como a capacidade que os organismos vivos têm de superar a si mesmo com a finalidade de criar estruturas além de novos tipos de comportamentos.

Considerando a fruição de energia do corpo sujeito em processo de vivência de Tai Chi Chuan, considero o conjunto reunido (professor, aluno, espaço e tempo) como um sistema energético integrado a sistemas maiores que envolvem a vida dos sujeitos nesta prática, reconduzindo-as a novas elaborações a partir da relação corpo e circunstâncias vividas como ponto em partida inicial para um processo de equilíbrio e bem estar. O estilo de Pequim aliado à prática do Baduanjinin tencionando essa fruição também pode ser um fator positivo na interferência das percepções que se fizeram, inclusive de forma racional quanto aos processos de relação entre autopercepção, execução técnica dos movimentos, memória e relaxamento; para além da descontração que a vivencia pede.

A percepção por parte dos sujeitos entrevistados de maior ocorrência de impactos nos aspectos psicológicos e emocionais em comparação com os outros aspectos, pode se mostrar como um indicativo de entrega do sujeito à prática, consolidando em suas memórias, mesmo após um ano de vivencia, essas percepções e relatos.

O estados de consciência corporal vividos de forma integrativa como no Tai Chi Chuan em um contexto estressante e generalizado do mundo do trabalho contemporâneo, pode levar, como hipótese, a essa percepção por diferença de estados de tensão entre o corpo no dia-a-dia e o corpo entregue às práticas

holísticas e integrativas de saúde. Este também pode ser considerado um fator variável que tornou possível as falas dos sujeitos.

Falas significativas como melhoras de dor física, apurada nas entrevistas por formulário, pode ser compreendida pelo efeito terapêutico também da abordagem integrativa do corpo no Tai Chi Chuan, afinal, segundo Soares (2017) o Tai Chi Chuan faz parte da cultura e dos costumes chineses e visa o desenvolvimento da vida humana. Esta prática busca estimular a energia interna afim de ampliar a vida humana, a mente, as habilidades físicas e a habilidade de meditação.

Esta energia mobilizada pela circulação do chi pode promover o equilíbrio de todos os sistemas orgânicos, fortalecendo os sistema imunológico, proporcionando um relaxamento muscular para todo o corpo (SOARES, 2017).

Ao refletir sobre os impactos nos aspectos sociais, principalmente relativos à extensão dos benefícios da prática do Tai Chi Chuan ao cotidiano do trabalho e de vida, apurados nas entrevistas pelo formulário considero reforçada a teoria de aproveitamento da função laboral e funcional do Tai Chi Chuan, abrindo espaço para ampliação dessas práticas nos mais diversos ambientes.

Essa pesquisa foi concebida como trabalho de conclusão de curso, a partir de reflexões após o término da ação do Tai Chi Chuan, onde perspectivei vivenciar novamente a ação aliada à uma pesquisa-ação. Entretanto, devido fatores de tempo e conciliação da vida profissional com a vida acadêmica, não foi possível concretizar a pesquisa à maneira que foi pensada originalmente, sendo então, reelaborada como uma pesquisa qualitativa a cerca da vivencia da ação Tai Chi Chuan evidenciada anteriormente.

Esta pesquisa foi de grande valor para minha trajetória acadêmica, me proporcionando um olhar diferenciado quanto ao corpo e às praticas holísticas e integrativas, permitindo assim, maior entendimento do fenômeno Tai Chi Chuan.

Profissionalmente, me sinto mais capaz e consciente quanto aos benefícios que esta prática pode proporcionar , nos mais diferentes contextos. Como instrutor de Tai Chi Chuan, me sinto satisfeito em poder contribuir com este

processo de pesquisa e divulgação desta prática, como alternativa às formas convencionais de busca de saúde e qualidade de vida.

Espero que este estudo possa colaborar com a ampliação de conhecimento na área, por parte de praticantes, gestores institucionais, professores, técnicos e público em geral, estimulando a um maior autocuidado e a melhorias das condições e vida em geral. Além de esperar contribuir também no âmbito da Educação Física, sinalizo como o Tai Chi Chuan, dentre outras práticas integrativas podem nortear novos estudos dentro da vasta área de atuação do profissional de Educação Física, tal como suas possíveis aplicação em ambiente escolar para além dos ambiente não escolares.

## REFERÊNCIAS

- ASSESSORIA PROGEP (Belém). Progep. **O Projeto de Bem com a Vida está lançando uma nova ação.** 2018. Disponível em: <<https://www.portal.ufpa.br/index.php/ultimas-noticias2/8368-projeto-de-bem-com-a-vida-lanca-uma-nova-acao-o-tai-chi-chuan-no-campus>>. Acesso em: 13 dez. 2019.
- BAUER, M. E. Estresse e como ele abala as defesas do corpo? **Ciência Hoje**, São Paulo, v. 30, n. 179, p. 20-25, Janeiro 2002
- CAPRA, Fritjof. **O ponto de mutação.** São Paulo: Cultrix, 2006.
- CHERNG, W. J. **Tai Chi Chuan: A Alquimia do movimento.** 5ª. ed. Rio de Janeiro: MAUAD, 2015.
- COUTO, Yara A. Tai Chi Chuan. In: IV Colóquio de Pesquisa Qualitativa em Motricidade Humana: as lutas no contexto da motricidade. São Carlos: SPQMH/UFSCar, 2009, p.86-93.
- DESPEUX, C. **Tai Chi Chuan Arte Marcial, técnica da longa vida.** 15ª. ed. São Paulo: Editora Pensamento, 2011.
- FREITAS, G. G. **O esquema corporal, a imagem corporal, a consciência corporal e a corporeidade.** 1ª. ed. Campinas: Unijuí, v. I, 1999.
- GASCON, M. R. P. Prevalência de depressão e ansiedade em pacientes hospitalizados na enfermaria da clínica de dermatologia de um hospital universitário. **An. BRas.Dermatol.**, São Paulo, v. 87, n. 3, p. 403-407, Junho 2012.
- GEBARA, Ademir, [et al.]; MOREIRA, Wagner Way (Org). **Educação física & esportes: Perspectivas para o século XXI.** Campinas: Papirus, 1992.
- GINZBURG, Carlos. **Mitos, emblemas, sinais: morfologia e história.** – São Paulo: Cia. das letras, 1989.
- GOMES, L. PEREIRA, M. M. ASSUMPÇÃO, L. O. T. TAI CHI CHUAN: nova modalidade de exercício para idosos. **R. bras. Ci.e Mov.**, Brasília, v. 12, n. 4, p. 89-94, Dezembro 2004.
- GUIA DA FARMÁCIA (São Paulo) . **Estresse atinge 90% da população mundial.** 2019. Disponível em: <<https://guiadafarmacia.com.br/materia/estresse-atinge-90-da-populacao-mundial/>>. Acesso em: 31 dez. 2019.
- JUN, Y. SBTCC. **Sociedade Brasileira de Tai Chi Chuan e Cultura Oriental.** Disponível em: <<http://www.sbtcc.org.br>>. Acesso em: 07 Julho 2019.
- LIVRAMENTO, Gutemberg; FRANCO, Tânia; LIVRAMENTO, Alaíde. A ginástica terapêutica e preventiva chinesa Lian Gong/Qi Gong como um dos instrumentos na

prevenção e reabilitação da LER/DORT. **Rev. bras. saúde ocup.**, São Paulo , v. 35, n. 121, p. 74-86, June 2010 .

MARANA, Jerônimo. **Zhan Zhuang: Ficando “Em Pé Como Uma Árvore”**. 2017. Disponível em: <<https://jeronimomarana.com/zhan-zhuang/>>. Acesso em: 31 dez. 2019.

MOREIRA, Wagner Way (Org). **CorpoPresente**.Campinas: Papyrus, 1995

MINAYO, Maria Cecília de Sousa (Org). **Pesquisa social: Teoria, método e criatividade**. Petrópolis: Vozes, 1993.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **NORMAS E MANUAIS TÉCNICOS CADERNO DE ATENÇÃO BÁSICA, 19: Envelhecimento e Saúde da pessoa Idosa**. 1 ed. Brasília: Secretaria de atenção à saúde, 2006.

OLIVEIRA, V. I. M. Depressão e Atividade Física, p. 1-4, Março 2014.

OMS (Org.).**Direito à saúde, cobertura universal e integralidade possível**. 2016. Encontro Internacional da saúde. Disponível em: <[https://www.almg.gov.br/export/sites/default/acompanhe/eventos/hotsites/2016/encontro\\_internacional\\_saude/documentos/textos\\_referencia/00\\_palavra\\_dos\\_organizadores.pdf](https://www.almg.gov.br/export/sites/default/acompanhe/eventos/hotsites/2016/encontro_internacional_saude/documentos/textos_referencia/00_palavra_dos_organizadores.pdf)>. Acesso em: 5 nov. 2019.

POZATTI, Mauro Luiz. **A busca da inteireza do ser: Formulação imagéticas para Abordagem Transdisciplinar e Holística em Saúde e Educação**. 2003. 134 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Universidade Federal Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2003.

RODRIGUES, Arnaldo Júnior; NAVEGA, Marcelo Tavella. Efeitos do Tai Chi Chuan na qualidade de vida, flexibilidade e equilíbrio de idosos.**Terapia Manual**, Marília, v. 8, n. 2, p.152-159, set. 2010.

RODRIGUES, Márcia Barros Ferreira. **Paradigma Indiciário: Breve Definição**. DCSO/PPGHIS/UFES. Disponível em: <[http://nei.ufes.br/sites/nei.ufes.br/files/RODRIGUES%2C%20M.B.F.%20e%20COELHO%2C%20C.M.%20Paradigma%20Indici%C3%A1rio\\_Breve%20defini%C3%A7ao.pdf](http://nei.ufes.br/sites/nei.ufes.br/files/RODRIGUES%2C%20M.B.F.%20e%20COELHO%2C%20C.M.%20Paradigma%20Indici%C3%A1rio_Breve%20defini%C3%A7ao.pdf)>. Acesso em: 13 dez. 2019.

RODRIGUES, Peterson Mendonça. Uma visão da psicomotricidade sobre a aplicacao do Tai chi chuan aos adolescentes em processo puberal. 2010. Disponível em:<[http://www.unifai.edu.br/publicacoes/artigos\\_cientificos/alunos/pos\\_graduacao/14.pdf](http://www.unifai.edu.br/publicacoes/artigos_cientificos/alunos/pos_graduacao/14.pdf)>. Acesso em: 20 nov. 2019.

SIEGEL, Pamela; BARROS, Nelson Filice de. Estudos sobre o yoga. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 15, supl. 2, p. 3295-3296, Out. 2010.

SOARES, I. **A Relação Transdisciplinar Entre o Tai Chi Chuan e a Técnica de Dança Contemporânea**. Escola Superior de Dança. Lisboa. 2017.

TEIXEIRA, P. **O Tai Chi Chuan na Percussão**. Universidade de Aveiro. Aveiro. 2013.

XAVIER, J. J. D. S. **Equilíbrio em Idoso e Prática de Tai Chi Chuan**. USP. São Paulo. 2008

## 7. ANEXOS

### **ANEXO – Roteiro de Entrevista Semiestruturada.**

#### Roteiro de Entrevista

1. Porque você procurou o Tai Chi Chuan?
2. O que é Tai Chi Chuan para você?
3. Você teve dificuldades ou facilidades ao participar das atividades?
4. O que vem a ser qualidade de vida para você?
5. O que mudou para você com a prática do Tai Chi Chuan:

Nos aspectos Físicos:  
Durante a prática?

A partir da prática?

6. Nos aspectos Psicológicos/emocionais:  
Durante a prática?

A partir da prática?

7. Nos aspectos sociais:  
Durante a prática?

A partir da prática?

**ANEXO – FORMULÁRIO DE ENTREVISTA DIRETA.****FORMULÁRIO****1.DADOS PESSOAIS**

Nome: \_\_\_\_\_ Idade:      Sexo: M ( ) F ( )

**2. PERFIL PROFISSIONAL:**

2.1. Qual função você exerce como servidor da UFPA?

2.2 .Você gosta da função que você exerce?

( ) Sim ( ) Pouco ( ) Muito

( ) Não

2.3. Você é servidor da UFPA há quanto tempo?

2.4 Que sentido você dá ao seu trabalho?

( ) Leve ( ) Pesado ( ) Muito pesado

**3. PRÁTICAS E SAÚDE**

3.1. Como esteve seu nível de estresse da época para os momentos atuais?

( ) Sem estresse ( ) Pouco estressado ( ) Estressado ( ) Muito estressado

3.2. Você tem algum tipo de doença crônica desde a época da prática do TCC?

( ) Não

( ) Sim, se a resposta for sim, qual?

3.3. Outras doenças existentes na época.

3.4.Você fez algum tipo de acompanhamento médico periódico na época da prática?

( ) Não

( ) Sim, se a resposta for sim, qual?

3.5. Fez uso de medicamentos na época da prática?

Não.

Sim, se a resposta for sim, qual ou quais?

Com que frequência?

Por quanto tempo?

3.6. Como se deu basicamente sua alimentação na época?

3.7. Você teve momentos de lazer durante a semana?

Não

Sim, se a resposta for sim, qual ou quais?

3.8. Você participou de outras atividades físicas na época?

Não

Sim, se a resposta for sim, qual?

3.9. Você deixou de participar de alguma atividade física por fatores de saúde na época?

Não

Sim, se a resposta for sim, qual motivo?

#### **4. IMPACTOS DA PRÁTICA DO TCC QUANTO À:**

##### **4.1. Qualidades físicas:**

4.1.1. Houve aumento de força?

Não houve  Pouco  Muito  Não foi percebido

4.1.2. Houve melhoria da flexibilidade?

Não houve  Pouco  Muito  Não foi percebido

4.1.3. Houve melhoria da resistência muscular?

Não houve  Pouco  Muito  Não foi percebido

4.1.4. Houve melhoria da capacidade de executar movimentos precisos lentamente?

Não houve  Pouco  Muito  Não foi percebido

##### **4.2. Funções Fisiológicas:**

4.2.1. Houve melhoria de inchaços (edema)?

Não  Sim. Qual?  Não foi percebido

4.2.2. Houve melhoria de dor?

Não  Sim. Qual?  Não foi percebido

4.2.3. Houve melhoria da respiração?

Não  Sim  Não foi percebido

##### **4.3 Qualidades Psicomotoras:**

4.3.1. Houve melhoria de reconhecimento e domínio do corpo (esquema corporal)?

Não  Sim  Não foi percebido

4.3.2. Houve melhoria da capacidade de executar movimentos com ambos os lados do corpo?

Não  Sim  Não foi percebido

4.3.3. Houve melhoria no equilíbrio?

Não  Sim  Não foi percebido

4.3.4. Houve melhoria na coordenação motora?

Não  Sim  Não foi percebido

4.3.5. Houve melhoria na relação do corpo com o espaço e tempo para movimentação?

Não  Sim  Não foi percebido

4.3.6. Houve melhoria na capacidade de harmonizar o ritmo dos movimentos com os demais participantes?

Não  Sim  Não foi percebido

#### **4.4. Aspectos Psicológicos/Emocionais:**

4.4.1. Houve melhoria da motivação?

Não  Sim  Não foi percebido

4.4.2. Houve melhoria da paciência?

Não  Sim  Não foi percebido

4.4.3. Houve melhoria de energia para o movimento?

Não  Sim  Não foi percebido

4.4.4. Houve melhoria da concentração/atenção?

Não  Sim  Não foi percebido

4.4.5. Houve melhoria da espontaneidade?

Não  Sim  Não foi percebido

4.4.6. Houve melhoria da disciplina?

Não  Sim  Não foi percebido

4.4.7. Houve melhoria da consciência corporal?

Não  Sim  Não foi percebido

4.4.8. Houve melhoria do autoconhecimento?

Não  Sim  Não foi percebido

4.4.9. Houve melhoria da autoestima?

Não  Sim  Não foi percebido

4.4.10. Houve melhoria no desempenho mental?

Não  Sim  Não foi percebido

4.4.11. Houve melhoria do humor?

Não  Sim  Não foi percebido

\*4.4.1. Houve melhoria no quadro de ansiedade?(Se for o caso)

Não  Sim  Não foi percebido

\*4.4.12. Houve melhoria no quadro de depressão?(Se for o caso)

Não  Sim  Não foi percebido

\*4.4.13. Houve melhoria na manifestação de medo?(Se for o caso)

Não  Sim  Não foi percebido

#### **4.5. Nos Aspectos Sociais**

4.5.1. Houve melhoria nas relações afetivas?

Não  Sim  Não foi percebido

4.5.2. Houve melhoria de desempenho para as atividades do dia a dia?

Não  Sim  Não foi percebido

4.5.3. Houve melhoria na capacidade de trabalho?

Não  Sim  Não foi percebido

4.5.4. Houve melhoria na segurança para o cotidiano?

Não  Sim  Não foi percebido

4.5.5. Houve melhoria na segurança contra quedas?

Não  Sim  Não foi percebido

4.5.6. Houve melhoria na confiança para movimentação?

Não  Sim  Não foi percebido

## APÊNDICE – Termo de Consentimento

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Declaro está sendo convidado como voluntário (a) a participar da pesquisa intitulada “O impacto das vivencias do Tai Chi Chuan na qualidade de vida dos servidores da Universidade Federal do Pará”, desenvolvida por **Arthur Pinheiro de Oliveira** e orientada pelo docente **Ms. Paulo Lima**. Esta pesquisa faz parte do trabalho de conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Pará. Neste estudo pretendemos identificar e analisar os impactos na qualidade de vida da prática do Tai Chi Chuan na percepção dos servidores da UFPA praticantes desta modalidade na oficina oferecida pela CQVRS/UFPA.

Se necessário, poderei contatar/consultar o professor orientador a qualquer momento através do e-mail [cezarlima98@yahoo.com.br](mailto:cezarlima98@yahoo.com.br) ou ainda o pesquisador através do e-mail [arthurpo@hotmail.com](mailto:arthurpo@hotmail.com) ou telefone (91) 981722731.

Afirmo que aceitei participar por minha própria vontade, sem receber qualquer incentivo financeiro ou ter qualquer ônus e com a finalidade exclusiva de colaborar para o sucesso da pesquisa. Fui informado (a) dos objetivos estritamente acadêmicos do estudo e estou ciente que os usos das informações por mim oferecidas estão submetidos à ética e rigor acadêmico, bem como será garantido o anonimato (com o uso de nomes fictícios e a indicação genérica de “entrevistado”). Minha colaboração se fará por meio de entrevista semiestruturada (tendo o áudio gravado) a ser respondido, a partir da assinatura desta autorização.

Estou ciente de que, caso eu tenha dúvida ou me sinta prejudicado (a), poderei contatar o pesquisador responsável ou seu orientador.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2019.

---

Assinatura do (a) participante

Nome e telefone: