



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA-UNICEUB
FACULDADE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE ENFERMAGEM**

STEPHANNIE DAYANE SILVA FREITAS

**PERCEPÇÃO DOS USUÁRIOS DE UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DO
DISTRITO FEDERAL ACERCA DOS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO TAI CHI
CHUAN**

BRASÍLIA

2014

STEPHANNIE DAYANE SILVA FREITAS

**PERCEPÇÃO DOS USUÁRIOS DE UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DO
DISTRITO FEDERAL ACERCA DOS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO TAI CHI
CHUAN**

Trabalho de conclusão do curso de graduação, em forma de artigo, apresentado à Faculdade Ciências da Saúde do Centro Universitário de Brasília- UniCEUB, como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Enfermagem sob a orientação da Professora Mestre Renata Souza Martins.

BRASÍLIA

2014

À Deus, que em todos os momentos firmes ou trêmulos se faz presente em minha vida, guiando-me com sua luz divina. Aos meus pais, Josemar e Eliandra, por terem me ensinado que a vida é feita de obstáculos e que para superá-los devemos enfrentá-los tirando proveito para que no futuro eles sejam motivo de risos, pois só assim teremos a certeza de que viver é muito bom.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, por me iluminar e fornecer a força necessária para superar todos os obstáculos ao longo dessa jornada.

Aos meus pais, Josemar e Eliandra, pelo apoio e amor incondicional, pois são exemplos de caráter, amor e honestidade, são pilares basilares na minha vida.

A querida Renata Souza Martins, orientadora, mestre e enfermeira, exemplo de educadora comprometida, por ter acreditado em minha capacidade, pela paciência, pelo carinho, dedicação, comprometimento e por me conduzir com sabedoria durante as orientações.

Ao coordenador, professor, enfermeiro, mestre, Henry Maia Peixoto, grande exemplo de sabedoria, por ser multiplicador do saber e por toda paciência e incentivo ao longo deste trabalho.

As minhas queridas, Poliana Gesteira e Gizele Mota que contribuíram de maneira ímpar em minha formação, mostrando-me que é essencial ter conhecimento, responsabilidade, paixão e dedicação no que se faz.

A todos os professores, que puderam passar todos seus grandes ensinamentos, não apenas para que possamos ser excelentes profissionais, mas para que sejamos humanos ao lidar com a vida. “Gente cuidando de gente e não mecânicos de uma engrenagem.” Em especial a Karla Roberta Mendonça, que além de ser um exemplo de profissional, é uma grande pessoa, me conduziu com maestria durante os estágios, ensinou-me a ser uma profissional humana, com caráter, ética, empatia, amor ao próximo e que luta pela valorização da nossa classe

As minhas queridas amigas Crislaine Senna e Thamires Ita, pelo apoio, carinho, amizade e companheirismo, por compartilharem comigo ensinamentos, angústias, medos, dúvidas, alegrias e por todos os momentos que juntas passamos. Todo sucesso a vocês nessa nova etapa.

A minha grande amiga Valdilane Andrade, que mesmo distante se fez presente, que sempre torceu por mim, pela paciência e por me incentivar na realização desse sonho.

Aos praticantes de Tai Chi Chuan, pois sem estes não seria possível a realização deste trabalho.

A todos que diretamente ou indiretamente contribuíram na realização desse sonho.

“Sei que meu trabalho é apenas uma gota no oceano, mas sem ele, o oceano seria menor”.

Madre Teresa de Calcutá

PERCEPÇÃO DOS USUÁRIOS DE UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DO DISTRITO FEDERAL ACERCA DOS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO TAI CHI CHUAN

Stephannie Dayane Freitas ¹

Renata Souza Martins ²

RESUMO

As práticas integrativas e complementares estão sendo inseridas no novo contexto do profissional de saúde para reeducar e garantir uma melhor qualidade de vida da população. Algo novo e de interesse da saúde pública que vem conquistando espaço nas unidades primárias. O Tai Chi Chuan (TCC) busca estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e promoção da saúde através de movimentos lentos e flexíveis. A partir desta compreensão, este estudo foi realizado com o objetivo de identificar a percepção dos usuários acerca da prática do TCC. Trata-se de um estudo descritivo transversal quantitativo com base na literatura especializada, artigos e um questionário aplicativo. A amostra foi composta por 32 praticantes de TCC, sendo a maioria do sexo feminino, constatou-se através de relatos dos entrevistados melhora na postura, no caminhar, no relacionamento interpessoal e principalmente no equilíbrio. Conclui-se que o TCC é uma atividade bastante benéfica, tornando a vida da população mais agradável.

Palavras-chave: Tai Chi Chuan. Práticas integrativas. Profissionais de Saúde. Enfermagem.

PERCEPTION OF USERS OF A BASIC HEALTH UNIT DISTRICT FEDERAL PRACTICE ABOUT THE BENEFITS OF TAI CHI CHUAN

ABSTRACT

The complementary and integrative practices are being entered for prevention and health promotion, in addition to re-educate and to ensure a better life quality. It's Something New and interesting to the public institutions and it's gaining space in primary units. It is known that the autonomy of the user must be considered, specially the need for a comprehensive evaluation to be conducted by health care worker. From this understanding, this study aims to identify the users' perception of the benefits of the practice of Tai Chi Chuan (TCC). This is a quantitative cross-sectional study based on specialized literature articles and a quiz application, the sample is composed of 32 TCC practitioners, mostly women, there was an improvement in posture, walking, and specially in equilibrium and relationships. It is concluded that TCC is a very beneficial activity, making population's life more enjoyable.

Keywords: Tai Chi Chuan. Integrative practices. Health Care. Nursing

¹ Graduanda em enfermagem UniCEUB

² Professora, enfermeira, mestre em ciências da saúde pela Universidade Federal de Uberlândia e especialista em saúde pública com ênfase em saúde da família

1 INTRODUÇÃO

A política nacional de práticas integrativas e complementares foi publicada em 2006 no SUS (PNPIC-SUS). Assim, nesta cartilha preconiza-se entre outras questões, principalmente o incentivo às ações de prevenção, promoção e educação em saúde através de práticas corporais e meditativas como o Tai Chi Chuan (TCC). Estimula-se também, a produção de linhas de pesquisa nacionais que avaliem a efetividade, a segurança e os aspectos econômicos destas ações bem como, o estabelecimento de intercâmbio técnico-científico visando a troca de informações decorrentes das experiências com países onde estas ações estejam integradas ao serviço público de saúde (BRASIL, 2006).

O Tai Chi Chuan, assim como outras práticas integrativas e complementares busca estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e promoção da saúde, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade (SCHVEITZER; ESPER; SILVA, 2012).

Ainda, segundo os autores mencionados acima, ao inserir tais práticas na atenção primária em saúde, a PNPIC contribui para a implementação do SUS, na medida em que favorece princípios fundamentais como: universalidade, acessibilidade, vínculo, continuidade do cuidado, integralidade da atenção, responsabilização, humanização, equidade e participação social. Nota-se então, que a inclusão de práticas integrativas e complementares tem ajudado a promover espaços de saúde mais humanizados.

A evolução histórica do TCC, passou por três fases distintas, sendo que a primeira delas foi de estruturação nos templos, já a segunda de disseminação laica nas famílias de praticantes e, finalmente a terceira, de formalização, como exercício físico, sob supervisão profissional (GOMES; PEREIRA; ASSUMPCÃO, 2004).

Despeux (1981) afirma que o TCC é uma arte marcial milenar chinesa que através de movimentos flexíveis e lentos, assim como da coordenação entre consciência e respiração, promove a harmonização das energias yin e yang, além de proporcionar a liberação das tensões corporais de seus praticantes, favorecendo ainda a concentração mental e o controle de movimentos de todo o corpo, além de ser prático em sua realização, pois não são necessários grandes espaços e nem equipamentos.

Dentre os benefícios do TCC descritos na literatura, pode-se ressaltar a redução do risco cardiovascular por meio da diminuição da pressão arterial e a melhora no desempenho aeróbico, relata-se ainda a importância dessa prática para melhorar o equilíbrio e controle postural, prevenindo assim, as quedas. Na população o TCC promove uma série de benefícios

físicos e mentais proporcionando bem-estar psicológico e espiritual, e principalmente uma melhor qualidade de vida (KLOTZ et al., 2010)

A melhora no controle postural e no equilíbrio secundária ao TCC, deve-se principalmente, ao aumento e manutenção da força muscular dos músculos posturais dos membros inferiores e a reeducação do equilíbrio, esta prática também proporciona uma reação muscular mais rápida frente a desequilíbrios posturais e melhora a propriocepção de tornozelo e joelho (MARINHO; SILVA; PEREIRA, 2007).

Yan e Downing (1998) relatam que o TCC proporciona à seus praticantes uma variedade de benefícios físicos e psicológicos, como melhoras na aptidão cardiovascular, no controle motor, na redução do estresse, da ansiedade e da depressão, desta forma esta prática é particularmente apropriada para todos os indivíduos, principalmente os idosos e por ser individualizada, não cansativa e de natureza não competitiva facilita a aceitação e aderência.

Entretanto, por se tratar de uma atividade que só recentemente começou a ser cientificamente averiguada, não existe ainda diversidade literária quanto aos benefícios que tal prática proporciona aos usuários, o que dificulta a análise e a replicação dos estudos publicados. Portanto este estudo objetivou identificar a percepção dos usuários acerca dos benefícios inerentes à prática do Tai Chi Chuan no favorecimento à sua qualidade de vida.

2 METODOLOGIA

O estudo foi realizado através de uma pesquisa descritiva transversal, com abordagem quantitativa. A técnica empregada foi a aplicação de um questionário composto por treze perguntas. A população do estudo foi composta por 32 usuários que praticam Tai Chi Chuan. Os participantes dessa prática foram recrutados na Unidade Básica de Saúde (UBS) 2 de Sobradinho 1 do Distrito Federal. Sendo obtidos os termos de concordância da instituição participante e aprovado pelo comitê de ética e pesquisa com o número de registro CAAE 25614713.6.0000.5553.

Os critérios de inclusão foram: voluntariedade para participar da pesquisa, ter idade maior ou igual a 18 anos, pertencer tanto ao sexo masculino quanto feminino, ser participante da prática de Tai Chi Chuan, desejar participar da pesquisa e assinar o TCLE. Os critérios de exclusão foram: menores de idade, não desejar participar da pesquisa e não participar das práticas do TCC.

A coleta de dados foi realizada através de um questionário. Após as explicações necessárias sobre o projeto de pesquisa, os usuários participantes da prática do TCC que

assinaram o TCLE, responderam as perguntas na própria UBS, logo após o horário das atividades. O tempo gasto para o preenchimento do questionário foi em média 10 minutos.

O questionário foi dividido em três partes: A primeira parte (questões de 1 a 5) abordagem da caracterização dos participantes da pesquisa em relação à idade, sexo, religião e profissão. A segunda parte (questões 6 a 8) objetivou verificar a existência de patologias, o tempo da prática e a frequência nessa atividade. Na terceira e última parte (questões 9 a 13) verificou-se a melhoria apresentada na vida dos praticantes após o início dessa atividade, e esclareceu também, de que forma essas pessoas obtiveram o conhecimento sobre tal prática, se ocorreram episódios de quedas antes e após a realização do TCC, e por fim como se sente praticando o Tai Chi Chuan.

Para a análise estatística dos dados, foi utilizado o programa *SPSS* versão 20.0 visando obter as frequências dos dados alimentados por meio dos questionários. Foram ainda confeccionadas três tabelas, organizadas e processadas eletronicamente pelo programa Microsoft Office Excel 2007. Além dos respectivos percentis, médias e desvio padrão.

3 RESULTADOS

A aplicação dos questionários ocorreu em março de 2014 e todos aqueles que aceitaram participar espontaneamente da pesquisa, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), sendo estes aplicados na UBS II de Sobradinho I do Distrito Federal (DF).

Participaram do presente estudo 32 (80% da população total) praticantes de Tai Chi Chuan. Não houve recusa de nenhum praticante em participar da pesquisa, entretanto, não foram incluídos oito praticantes que se encontravam ausentes por motivo de viagem ou enfermidade.

Foi observada uma prevalência do sexo feminino (87,7%), com predomínio da faixa etária entre 51 a 60 anos (46,9%). A maioria dos praticantes declararam ser casados(as) (65,6%), católico(as) (50%) e aposentado(as) (53,1) conforme descrito na Tabela 1.

Tabela 1- Características sócio-demográficas dos praticantes de Tai Chi Chuan da Unidade Básica de saúde em Sobradinho I-DF

<i>Variáveis selecionadas – Total da amostra (32)</i>	<i>Nº</i>	<i>%</i>
<i>Sexo</i>		
Feminino	28	87,5
Masculino	4	12,5
<i>Faixa etária</i>		
40 a 50 anos	4	12,5
51 a 60 anos	15	46,9
61 a 70 anos	9	28,1
71 a 80 anos	4	12,5
<i>Estado Civil</i>		
Casado	21	65,6
Solteiro	2	6,3
Divorciado	4	12,5
Viúvo	5	15,6
<i>Religião</i>		
Católico	16	50
Evangélico	11	34,4
Espírita	1	3,1
Sem religião	4	12,5
<i>Profissão</i>		
Aposentado	17	53,1
Costureira	2	6,3
Do Lar	12	37,5
Marceneiro	1	3,1

Na tabela 2, que trata das características das variáveis investigadas, foi observado que as patologias mais relatadas foram: Diabetes Mellitus (34,4%) e Hipertensão arterial (28,1%) sendo que a maioria pratica Tai Chi Chuan três vezes na semana (90,6%) há menos de um ano (50%).

Observou-se ainda que maior parte dos participantes da pesquisa não pratica outras atividades físicas (78,1%) e obteve conhecimento do TCC através dos profissionais de saúde (46,9) da UBS. Ainda assim, parte (40,7%) dos praticantes, afirmaram ter ocorrido episódios de quedas antes da atividade, entretanto, após o início do exercício, todos (100%) os participantes da pesquisa declararam não ter sofrido mais episódios de quedas, não havendo assim fraturas.

Tabela 2 – Dados descritivos das variáveis investigadas relacionadas aos praticantes do Tai Chi Chuan na Unidade Básica de Saúde de Sobradinho I- DF.

<i>Variáveis selecionadas – Total da amostra (32)</i>	<i>Nº</i>	<i>%</i>
<i>Patologia</i>		
Diabetes Mellitus	11	34,4
Hipertensão	9	28,1
Osteoporose	5	15,6
Diabetes Mellitus e Hipertensão	5	15,6
Hipertensão e Osteoporose	1	3,1
Outras	1	3,1
<i>Tempo de prática do Tai Chi Chuan</i>		
Menos de 1 ano	16	50
1 ano	12	37,5
2 anos	4	12,5
<i>Frequência da prática</i>		
2 vezes na semana	3	9,4
3 vezes na semana	29	90,6
<i>Outras atividades físicas</i>		
Sim	7	21,9
Não	25	78,1
<i>Conhecimento da prática</i>		
Parente	12	37,5
Vizinho	3	9,4
Profissional da saúde	15	46,9
Outros	2	6,2
<i>Quedas antes de iniciar a prática do Tai Chi Chuan</i>		
Sim	13	40,7
Não	16	50
Não lembra	3	9,4
<i>Quedas após iniciar a prática do Tai Chi Chuan</i>		
Sim	0	0
Não	32	100
<i>Fraturas após iniciar a prática do Tai Chi Chuan</i>		
Sim	0	0
Não	32	100

Na tabela 3, encontra-se as médias e os Desvios padrão (DP) do item nove do questionário, na qual pôde-se observar perguntas sobre os benefícios do Tai Chi Chuan, sendo que a média em relação a melhora na postura, no caminhar e com relação ao sono foi de respectivamente 7,62, 7,84 e 7,75, com um DP de 1,519, 1,347, 1,244 já em relação ao convívio social e equilíbrio a média foi de 8,28 e 8,31 com um DP de 1,276 e 1,12.

Tabela 3 - Distribuição das variáveis relacionadas às respostas obtidas do item 9 do questionário aplicado.

<i>Variáveis selecionadas – Total da amostra (32)</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão (DP)</i>
Houve melhora em sua postura?	7,62	1,519
O seu caminhar melhorou?	7,84	1,347
Você dorme melhor?	7,75	1,244
Você se relaciona melhor com as pessoas?	8,28	1,276
Seu equilíbrio melhorou?	8,31	1,12

4 DISCUSSÃO

Durante esta pesquisa, foi possível verificar que os participantes buscavam uma melhor qualidade de vida através da prática do TCC. Estes se encontravam em uma faixa etária entre 51 a 60 anos, assim como visto também no estudo de Vecchia e colaboradores (2005) que relatam que adultos em idade avançada necessitam de uma melhor qualidade de vida para que possam viver bem e com saúde, sem sofrer tantos impactos com o processo natural do envelhecimento, para tanto é fundamental adotar hábitos saudáveis, praticar atividade física regular e realizar uma alimentação equilibrada, para garantir melhorias em sua saúde e ainda evitar agravos à saúde.

Com o passar dos anos, as pessoas vão perdendo a capacidade de manter o equilíbrio, as causas são variadas, destacando-se a diminuição dos reflexos posturais e da força muscular, perdas essas que geram problemas graves, como quedas onde a população mais afetada são os adultos em idade avançada (CARIDE et al.,2008)

A partir dos dados coletados, observa-se que 87,5 % dos participantes, pertencem ao sexo feminino, assim como afirma Klotz e colaboradores (2010), a maioria dos adeptos a essa atividade são mulheres, por se tratar de exercícios de intensidade leve a moderada, e essas reconhecem nessa atividade bem-estar e melhora na saúde, afirmam ainda, que a prática milenar é de grande valia e gozam de melhor qualidade de vida com o que denominam de “prática fundamental”.

De acordo com os resultados dessa pesquisa, verificou-se que a maioria dos entrevistados possuem Diabetes Mellitus (34,4%) em associação com hipertensão arterial (28,1%), como verificado em estudo feito por Goldenberg, Schenkmen e Franco (2003), essas doenças crônico-degenerativas são, em sua maior porcentagem, acometedoras de pessoas com idade avançada.

Ainda nesse contexto, o levantado por Oliveira e colaboradores (2001) em seu estudo mostra que a perda da capacidade funcional e estrutural, são algumas das constatações do processo de envelhecimento, o que torna essa população, em especial, mais vulnerável e com maior propensão às doenças como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares em geral, osteoporose e artrite, podendo em sua maior consequência, levar a perda da independência total para a realização das tarefas do dia a dia.

Vários são os estudos relacionados a quedas em adultos com idade avançada, dada sua elevada frequência à medida que os anos vão passando, visto que podem gerar terríveis consequências como fraturas, luxações, entorses entre outras, assim a modificação na melhora do equilíbrio é um fator de extrema importância e um indicador prognóstico de futuros riscos de quedas, desta forma, a prática do TCC trabalha a melhora da capacidade de equilíbrio, fortalecendo os músculos e contribuindo para reparar a postura e os reflexos posturais (CARIDE et al., 2008).

Conseqüentemente os resultados evidenciaram que, 50% dos participantes da pesquisa praticam TCC há menos de um ano, três vezes na semana, o que colabora para maiores benefícios à sua saúde, contribuindo para que estes permaneçam ou tornem-se mais independentes, visto que esta população busca cotidianamente melhora para seu bem estar, corroborando com Gomes, Pereira e Assumpção (2004) onde citam em seu estudo que o TCC proporciona ganhos na força, coordenação e flexibilidade, resultando em uma incidência menor do risco de queda, evidenciado nesse estudo, pois constatou-se que não houve mais episódios de quedas após o início da atividade.

Gomes, Pereira e Assumpção (2004) apontam ainda que o TCC constitui uma atividade que maximiza os benefícios a esta população, assim como foi observado nesse estudo, pois além de um exercício que proporciona condicionamento físico em geral, ainda reeduca a percepção cognitiva e sensitiva ao lidar com as limitações naturalmente impostas pela idade, de forma a produzir proteção significativa contra as quedas.

A pesquisa pôde apontar que a postura dos participantes melhorou significativamente, a nota dada foi em média 7,62, com um desvio padrão de 1,51 para mais ou para menos. Em estudo Klotz e colaboradores (2010) e Caride e colaboradores (2008) citam que além de haver uma melhora na força muscular e no equilíbrio conseqüentemente há também uma melhora significativa na postura daqueles que o praticam.

A média obtida com relação à melhora no caminhar foi de 7,84 com um DP de 1,347, assim os autores citados acima, mencionam ainda que há melhorias no caminhar, pois

favorece melhora no desempenho motor, por ser constituída de movimentos leves e de intensidade moderada.

Entre tantos benefícios proporcionados pelo TCC, o que mais chama atenção é a melhora no equilíbrio, visto que nos resultados obtidos, a média observada nesse quesito foi de 8,31 com um desvio padrão de 1,12. Fato este provado em estudo realizado por Pereira e colaboradores (2008) no qual citam que os ganhos na estabilidade se deve a melhora no equilíbrio muscular, que ocorre através do fortalecimento da musculatura do joelho, levando a uma diminuição das quedas e um melhor controle dos movimentos.

Portanto, através dos resultados obtidos o TCC provou ser um exercício de equilíbrio de grande sucesso na redução de quedas, que se tornam frequentes à medida que a idade avança, pois a maior média observada foi melhora no equilíbrio (8,31), além disso, 100% dos participantes relataram que não houve mais quedas após o início da prática dessa atividade. Constatou-se assim que este exercício é benéfico para produzir força, resistência muscular e flexibilidade, pois seus movimentos lentos e suaves propiciam a restauração do senso de equilíbrio, que se torna menos eficiente com o passar dos anos, além de relaxar e tonificar os músculos (LAN et al., 2000).

Com a prática dessa atividade os adeptos são circundados por um sentimento de paz interior, através do intenso embarcamento dos movimentos que favorece melhora no convívio social, como demonstrado também nesse estudo, onde a média de melhora desse quesito foi de 8,28. Assim, seus movimentos induzem a mente e os músculos a relaxarem, promovendo flexibilidade. Deste modo o TCC promove um exercício suave, além de um fácil aprendizado, seu poder de rejuvenescimento tanto físico como mental tem sido comprovado, vários estudos apontam que sua prática diminui a pressão arterial, estimula a circulação e mobiliza o sistema imunológico, de forma não promotora de estresse ou tensão (LAN et al., 2000).

Os resultados dessa pesquisa confirmam o que a grande maioria dos autores afirmam acerca da prática do TCC, levando em consideração a riqueza de movimentos e a melhora da propriocepção dos praticantes, conseqüentemente culmina na estabilidade da marcha, no equilíbrio, na coordenação, tudo isso reduzindo o número de quedas, além de manter ou aperfeiçoar a capacidade de controle postural, por tais benefícios é que o TCC torna-se hoje exercício efetivo para a saúde, principalmente da população idosa (CARIDE et al., 2008; LAN et al., 2000; PEREIRA et al., 2008)

5 CONCLUSÃO

No Brasil assim como em outros países, o crescimento da população idosa tem aumentado significativamente, e boa parte destes levam uma vida sedentária, deixando de praticar atividade física, o que gradativamente lhes traz inúmeros prejuízos, a começar pela falta de movimentos nas articulações que, impossibilita-os até mesmo de caminhar ou realizar pequenas atividades.

O resultado deste estudo vem confirmar que o TCC é uma atividade agradável, de baixo custo e que proporciona aos usuários praticantes um estilo de vida mais saudável e a provisão de cuidado para a população que se encontra em processo de envelhecimento. Foi possível constatar que esta atividade é benéfica ao condicionamento físico e a promoção da saúde em indivíduos com idade avançada, sendo que os principais benefícios observados ocorreram na melhora do caminhar, na qualidade do sono e na melhora do equilíbrio, além de benefícios na postura, no convívio social e a redução no número de quedas.

Porém, vale ressaltar ainda, que existe carência na literatura em relação ao TCC, necessitando portanto, de maior atenção por parte dos pesquisadores, para que possam explorar ainda mais esta área através de estudos longitudinais, que venham confirmar a veracidade dos efeitos proporcionados aos seus praticantes, bem como a descoberta de novas melhorias advindas da prática desta atividade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. **Portaria n. 971, de 3 de maio de 2006.** Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS). Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

CARIDE, J. R. et al. Três meses de prática de Tai Chi Chuan melhoram o equilíbrio de pessoas maiores de 60 anos: Estudo Prático. **Fitness & Performance Journal**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 5, p. 306-311, set./out.2008.

DESPEUX, C. **Tai Chi Chuan : Arte Marcial Técnica da Longa Vida.** 2. ed. São Paulo, editora : Pensamento, 1981.

FERREIRA, A. B. H; FERREIRA, M. B. **Dicionário Aurélio: da língua portuguesa**. 5. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2009.

GOLDENBERG, P; SHENKMAN, S; FRANCO, L. J. Prevalência de diabetes mellitus: diferenças de gênero e igualdade entre os sexos. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 6, n. 1, p 18-28, maio, 2003.

GOMES, L.; PEREIRA, M. M.; ASSUMPCÃO, L. O. T. TAI CHI CHUAN: nova modalidade de exercício para idosos. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 12, n. 4 p. 89-94, dez. 2004.

KLOTZ, M. J, et al. Benefícios do tai chi pai lin para usuários dos serviços públicos de saúde. **Revista Conscientiae Saúde**, São Paulo, v. 9, n. 1, p. 119-124, jul. 2010.

LAN, C.; et al. Tai Chi Chuan to Improve Muscular Strength and Endurance in Elderly Individuals: A Pilot Study. **Archives of Physical Medicine and Rehabilitation**, Philadelphia, v 81, n. 5, p. 604-607, May 2000.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. São Paulo: Editora Atlas, 2005.

MARINHO, M. S.; SILVA, J. F.; PEREIRA, L. S. M. Efeitos do Tai Chi Chuan na incidência de quedas, no medo de cair. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro, v. 10, n. 2, p. 243-256, dez. 2007.

OLIVEIRA, R. F. et al. Efeitos do treinamento de Tai Chi Chuan na aptidão física de mulheres adultas e sedentárias. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília v. 9 n. 3, p. 15 – 22, jul, 2001.

OMS. Organização Mundial de Saúde. **Estratégia sobre Medicina Tradicional 2002-2005**. Genebra: OMS, 2006.

PEREIRA, M. M. et al. Efeitos do Tai Chi Chuan na força dos músculos extensores dos joelhos e no equilíbrio em idosas. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, São Carlos, v. 12 n. 2, p. 121 – 126, jun., 2008.

SCHVEITZER, M. C.; ESPER, M. V.; SILVA, M. J. P. Práticas integrativas e complementares na atenção primária em saúde: em busca da humanização do cuidado. **O mundo da saúde**, São Paulo, v. 36, n. 3, p. 442 – 451, dez. 2012.

VECCHIA, R. D. et al. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. **Revista Brasileira de epidemiologia**, Botucatu-São Paulo, v.8, n.3, p 246-252, 2005.

YAN J H, DOWNING J H - Tai Chi: an alternative exercise form for senior. **Journal of Aging and Physical Activity**, Estados Unidos, v. 6, n. 4, p. 350-362, oct.1998.

ANEXOS

ANEXO 1- QUESTIONÁRIO

1º) Idade: _____

2º) Estado civil

() solteiro () casado () Divorciado () viúvo

3º) Religião: _____

4º) Profissão: _____

5º) Sexo: Feminino () Masculino ()

6º) Tem alguma patologia (doença)?

Diabetes () Hipertensão () Osteoporose () Outra(s)
qual(is)? _____

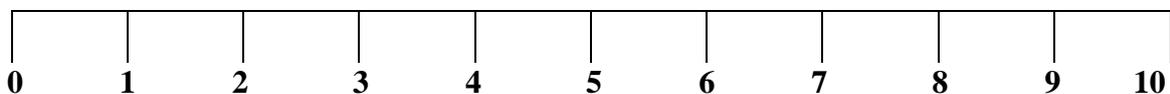
7º) Há quanto tempo começou praticar o Tai Chi Chuan?

() menos de 1 ano () 1 ano () 2 anos () 3 anos ou mais

8º) Você faz esta atividade com que frequência?

() 1 vez na semana () 2 vezes na semana () 3 vezes na semana

9) Precisamos que você avalie o que melhorou em sua vida após a prática do Tai Chi Chuan, utilizando a escala abaixo que varia de 0 (não melhorou nada) a 10 (melhorou bastante). Leia atentamente os itens listados e escolha o ponto da escala (0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10) que melhor represente sua opinião sobre o que melhorou em sua vida após iniciar a prática do Tai Chi Chuan. Registre a sua resposta a direita de cada item com o número escolhido. **Por favor, não deixe questões em branco.**



	Itens	Nota
Q1	Houve melhora em sua postura?	
Q2	O seu caminhar melhorou?	
Q3	Você dorme melhor?	
Q4	Você se relaciona melhor com as pessoas?	
Q5	Seu equilíbrio melhorou?	

10º) Antes de praticar o Tai Chi Chuan, você fazia outra atividade física?

Não () Sim ()

11º) De que forma você obteve conhecimento sobre a prática do Tai chi chuan?

Profissional da saúde () vizinho () parente () outro (s) ()

12º) Considerando o ano anterior ao início da prática do Tai Chi Chuan, você teve algum episódio de queda? () Sim () Não () não lembro

13º) Após iniciar a prática do Tai Chi Chuan teve algum episódio de queda?

Sim () Não () quantos: _____

Sem sim, resultou em fratura () Sim () Não

Em que região do corpo? : _____