



## **PROGRAMA DE TAI CHI CHUAN PARA IDOSOS COM DCNT: BAIRRO SÃO MIGUEL, RIO GRANDE (RS), BRASIL**

Yoisell López Bestard<sup>1</sup>  
Maria Caridad Bestard Gonzales<sup>2</sup>  
Juan Eligio López Garcia<sup>3</sup>z

**RESUMO:** A pesquisa tem por objetivo analisar a Qualidade de vida e a Atividade Física em idosos, antes realizado em Cuba e agora no bairro São Miguel, Rio Grande (RS), Brasil. Primeiro foi necessário diagnosticar a qualidade de vida das pessoas participantes voluntárias do bairro, depois obter informações e dados da realidade a partir dos próprios envolvidos na atividade e conhecer sua disposição a praticar atividade física. Para tanto, se fez necessário a elaboração de um Programa de conhecimento e prática do Tai Chi Chuan como processo educativo para que os participantes aprendessem a conviver com suas Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) e, por sua vez, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida destas pessoas que possuem DCNT, deixando de serem inativos fisicamente. As atividades se desenvolveram ao mesmo tempo em que se foi sistematizando o processo educativo, buscando identificar alterações e mudanças entre os participantes, objetivo alcançado graças à estratégia metodológica qualitativa vinculada no enfoque hermenêutico, pois utilizou-se principalmente os discursos, as percepções, as vivências e experiências dos sujeitos para à procura de significados que eles outorgam para suas experiências. As maiores considerações obtidas estão no plano educativo, integrador e sociocultural, com a compreensão de que é possível melhorar a saúde com o recurso para a qualidade de vida, haja vista a elaboração e aplicação de um Programa de atividade física adequada a idade, necessidades e gostos dos participantes.

**Palavras-Chave:** Atividade Física; Saúde; Tai Chi Chuan; Qualidade de Vida.

**ABSTRACT:** The research aims to analyze the quality of life and physical activity in the elderly, previously carried out in Cuba and now in the São Miguel neighborhood, Rio Grande (RS), Brazil. First, it was necessary to diagnose the quality of life of voluntary people participating in the neighborhood, then obtain information and data from reality from those involved in the activity and know their willingness to engage in physical activity. For that, it was necessary to elaborate a Program of knowledge and practice of Tai Chi Chuan as an educational process so that the participants learned to live with their Chronic Non-Communicable Diseases (CNCD) and, in turn, contributing to the improvement of quality of life of these

---

<sup>1</sup> Doutor em Educação Ambiental pela Universidade Federal do Rio Grande, Brasil.

<sup>2</sup> Professora do curso de Pedagogia da Universidade Carlos Rafael Rodrigues de Cienfuegos, Cuba. Doutora em Ciências da Educação pela Universidade de Oviedo, Espanha e Assessora de Extensão Universitária da Universidade Carlos Rafael Rodrigues de Cienfuegos, Cuba.

<sup>3</sup> Professor do Curso de Educação Física da Faculdade de Cultura Física de Cienfuegos, Cuba. Doutor em Ciência da atividade Física pela Universidade de Granada, Espanha.

# Revista Gepesvida

people who have CNCDS, ceasing to be physically inactive. The activities were developed at the same time that the educational process was systematized, seeking to identify changes and changes among the participants, an objective achieved thanks to the qualitative methodological strategy linked to the hermeneutic approach, as the speeches, perceptions, experiences were mainly used and subjects' experiences to search for meanings that they give to their experiences. The greatest considerations obtained are in the educational, integrative and sociocultural plan, with the understanding that it is possible to improve health with the resource for quality of life, in view of the elaboration and application of a Physical Activity Program appropriate to age, needs and tastes of the participants.

**Key words:** Physical activity; Health; Tai Chi Chuan; Quality of life.

## INTRODUÇÃO

Tradicionalmente pensa-se que se sentir mal é algo que pode ser resolvido somente com auxílio de um médico e medicamentos. No entanto atualmente outros especialistas, podem também, com a atividade educativa e sociocultural, contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas.

O Programa de aulas de Tai Chi Chuan objetivou contribuir para a melhora da qualidade de vida de um conjunto de idosos que padecem de DCNT na comunidade São Miguel, de Rio Grande (RS), Brasil, que não praticam atividade física.

Mediante a forma de ensino aprendizagem da problematização, buscou-se que os participantes refletissem sobre a realização da atividade física e, ao mesmo tempo, problematizem sobre ações fundamentais como respirar, ter equilíbrio nos movimentos, atingir concentração e coordenação nas suas vidas. Isso a partir de questionamentos sobre o entorno de vida cotidiana, tendo em vista elementos de análises da educação ambiental como o ar, a terra, a água, o ser humano, a saúde e a qualidade de vida.

No contexto desta pesquisa, a perspectiva sociocultural se reconhece a partir da decisão dos participantes pela prática da atividade física, que como parte do processo de transformação dos atores sociais, determinados pelas circunstâncias de suas doenças crônicas, deixam de ser inativos fisicamente e se beneficiam com esta atividade física.

A problemática social que se aborda tem a ver com a afirmação de que no século XXI, com o desenvolvimento da ciência e da tecnologia, a sociedade sofre de causas de mortes por incremento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) entre elas a obesidade, problemas cardiovasculares, alterações no sistema nervoso central, todas como consequências da inatividade física, alimentação inadequada, consumo de substâncias tóxicas, entre outras. Isto é decorrente da não utilização de estilos de vidas

# Revista Gepesvida

saudáveis. Dessa forma, salientamos que o presente estudo tem como problema de pesquisa a seguinte pergunta: como um programa de prática de atividade física baseado no Tai Chi Chuan contribui para melhorar a saúde e a qualidade de vida de idosos com DCNT do bairro São Miguel?

Tal questão se relaciona com um processo educativo de saúde dirigida ao conhecimento de como alcançar estilos de vida saudáveis: a prática de atividade física, neste caso, é observada como um caminho para melhorar a saúde. É dizer, que as pessoas necessitam, desejam e aceitam mudar o seu estilo de vida por um, mais saudável.

Para compreender as DCNT se requer um processo educativo que ensine a pessoa a exercer certo controle sobre a sua doença, geralmente isto é apreciado do ponto de vista médico. Entender o problema social das consequências da inatividade física, como situação de risco para adquirir doenças crônicas não transmissíveis, ao não aplicar as pessoas estilos de vida saudáveis, é uma tarefa investigativa que envolve profissionais de diferentes disciplinas na procura de prevenir ou melhorar situações e/ou problemas para a correta qualidade de vida.

Nesta pesquisa trabalha-se com um grupo de idosos. Para isto, foi selecionada uma prática de atividade física acessível a todos: Tai Chi Chuan. Se trata de uma arte marcial milenar, executada de forma suave. É um movimento que se caracteriza por ser mais lento ou mais rápido, de acordo com o praticante, mas que tem determinado ritmo, ou seja, o movimento deve ser reflexo da descrição da técnica de forma suave, mas flexível. Desta maneira se pode comparar metaforicamente o Tai Chi Chuan como uma dança, pelo conjunto de movimentos coordenados que podem ser seguidos pelo praticante, já com certa experiência, ao deixar entrever, equilíbrio durante os estiramentos, giros, movimentos enlaçados, uns a continuação de outros, em uma sequência de sua atividade.

Este estudo visa contribuir com a melhoria da saúde, como recurso de qualidade de vida, em um grupo de idosos que sofrem de DCNT.

O público alvo, reside no Bairro São Miguel, Rio Grande/RS. Foram organizadas ações educativas de conhecimento e prática de Tai Chi Chuan para que os participantes pudessem melhorar sua saúde como recurso de qualidade de vida. O ponto inicial foi conhecer o estilo de vida sedentário dos sujeitos e as mudanças de comportamento enquanto a assumir estilos de vida saudáveis, decorrente da aplicação de aulas de Tai chi

# Revista Gepesvida

Chuan como conhecimento e prática de atividades físicas.

Foram sete (7) participantes como sujeitos voluntários que sofrem com problemas de saúde, e, portanto, de falta de qualidade de vida individual. É um grupo de idosos sedentários, que não tem hábitos tóxicos, não fumam, nem bebem café que aceitaram praticar atividade física como estilo saudável de vida. Suas idades variam de 56 a 72 anos. Dentre deles dois (2) são homens e cinco (5) mulheres. Cada participante sofre com no mínimo, duas doenças e outros até mais de duas. Através da consulta aos prontuários médicos se conhece que a doença mais comum neste grupo de pessoas é a hipertensão arterial. Em ordem de prevalência seguem padecimentos relacionados com o elevado índice de colesterol, doenças cardiovasculares e cálculos vesiculares, junto à obesidade e sobrepeso. Só uma pessoa possui osteoporose e uma pessoa se reconhece prejudicada pelo estresse. Todos realizam tratamento médico e utilizavam medicamentos no momento em que pesquisa foi realizada.

Em consonância com o problema de pesquisa, se encontra o objeto de estudo, o qual se refere ao processo de conhecimento e prática de Tai Chi Chuan com idosos, do bairro São Miguel/RS que padecem de DCNT.

Apresenta-se como objetivo geral: Implementar um programa de atividades físicas com Tai Chi Chuan como uma opção de conhecimento e prática de atividade física para idosos que possuem DCNT para melhorar a sua saúde e a qualidade de vida.

## **METODOLOGIA**

A pesquisa aqui apresentada pode ser caracterizada como qualitativa, de caráter exploratório, descritivo e analítico, com uma estratégia metodológica qualitativa vinculada ao enfoque hermenêutico, haja vista que se buscará proporcionar – nesta descrição – uma imagem fiel à vida, deixando que as palavras e ações falem por si mesmas, buscando observar a realidade desde o ponto de vista dos informantes. Tal caracterização se detalha nos parágrafos que se seguem.

A estratégia metodológica qualitativa vinculada ao enfoque hermenêutico-crítico, é um tipo de estratégia que serve principalmente para os discursos, para as percepções, vivências e experiências dos sujeitos. A estratégia metodológica qualitativa se associa ao fundamento interpretativo (dimensão intersubjetiva), centrada no sujeito

# Revista Gepesvida

individual e no descobrimento do significado, dos motivos e das intenções de sua ação.

O questionário com a utilização de perguntas guiadas para diferentes fins, assim como o teste para a valoração do equilíbrio dinâmico “Tandem Walk” (TW) validado por Nelson et al (1994)<sup>4</sup>, compõem o perfil qualitativo de análise.

Da metodologia qualitativa, o método de observação, grupos focais, utilizando técnicas de produção de dados como: entrevista interpretativa, observações não participantes, análise de documentos e também técnicas projetivas.

Essa combinação metodológica foi necessária devido ao desenvolvimento do trabalho de campo e a análise sobre os avanços das transformações das pessoas participantes a partir da observação, mediação e análise dos dados. Neste sentido, a implementação de um programa de atividades físicas com Tai Chi Chuan como uma opção de conhecimento e prática de atividade física para idosos que padecem de DCNT permitiu reconhecer avanços no que se refere a melhoraria da saúde e qualidade de vida.

## RESULTADO E DISCUSSÕES

Concebemos atividade física como qualquer movimento corporal intencional realizado com os músculos esqueléticos, que resulta de um gasto de energia numa experiência pessoal e nos permite interagir com os seres e o ambiente que nos rodeia. De modo geral, como em muitas outras manifestações da vida, “(...) a atividade física aglutina uma dimensão biológica, uma dimensão pessoal e uma dimensão sociocultural. Daí que qualquer intento por definir a atividade física deveria integrar as três dimensões.” (AIRASCA, 2002, p. 65)

Considera-se a dimensão sociocultural da atividade física, assim como a implicação de experiência pessoal e interação com outras pessoas e o ambiente que lhes rodeia, uma vez que a atividade física é uma dimensão dos estilos de vida saudável, pelo papel protetor da saúde e os benefícios físicos e psicossociais (entre eles o aumento da autoestima, a melhora da autoimagem, o bem-estar e a melhora do estresse).

---

<sup>4</sup> Nelson M, Fiatarone M, Morganti C, Trice I, Geenberg W. Effects of high intensity strength training on multiple risk factors for osteoporotic fracture, JAMA 1994; 28: 1909-1914. Citado por Jhon Fredy Ramírez Villada et al. Características Antropométricas de velocidade de movimento e equilíbrio dinâmico em idosos fisicamente ativos. Em Arquivos de Medicina - <http://archivosdemedicina.com>. Acesso: 10 de julho de 2020.

# *Revista Gepesvida*

Segundo Toscano e Rodríguez (2008), os âmbitos de realização da atividade física são: as tarefas físicas vinculadas à ocupação laboral, as tarefas domésticas, a educação física nos sistemas educativos formais e as atividades físicas relacionadas com o ócio e a recreação (desportes, jogos motores, dança, etc.). Assim, percebe-se a atividade física relacionada com o tempo livre e o ócio, o que foi pensado para o grupo de idosos que participaram como voluntários desta pesquisa, no bairro São Miguel, em Rio Grande/RS.

Muitos estudos definem a Saúde a partir de diferentes pontos de vista: antropológicos, sociológicos, médicos, históricos e filosóficos. Outros, consideram a saúde como um conceito holístico, positivo, que integra todas as características do bem estar humano, que concilia a satisfação das chamadas necessidades básicas e o direito a outras aspirações que o ser humano deseja (direitos humanos, a paz, a justiça, opções de vida digna, a qualidade de vida, a possibilidade de inovar, de sentir prazer, de ter acesso a uma velhice sem deficiência e com plena capacidade para continuar disfrutando da vida até que o ciclo vital termine).

Desde a segunda metade da década dos anos 1990 até um pouco mais do primeiro quinquênio do século XXI, este conceito é objeto de estudo por muitos autores que tem coincidido de uma forma ou outra e caracteriza-o pela sua polissemia, seu caráter multidimensional, assim o seu caráter objetivo e subjetivo, entre as características mais relevantes. Muitos autores têm utilizado o conceito para dar respostas às problemáticas e na elaboração tem concordado em ter como ponto de partida a história, a origem e a evolução do conteúdo do conceito.

Observamos o conceito de saúde como um dos pilares do desenvolvimento humano, como um valor básico universal que se encontra relacionado com os aspectos sociais, como os que incluem a capacidade para levar a vida socialmente produtiva.

Estas ideias fazem referência sobre a necessidade de as pessoas refletirem constantemente sobre o seu estado de saúde e para isso, um bom procedimento é perguntar em diferentes ocasiões: Qual é o meu estado de saúde hoje? A partir daí, refletir e analisar as causas de tal situação sentida.

A revisão bibliográfica destaca argumentos de vários autores na relação e na multidimensionalidade do conceito e no complexo como construção, esta característica está dada pela variedade de dimensões de vida que a compõem. Desta característica, na

# Revista Gepesvida

pesquisa se leva em conta que é a própria pessoa quem as delimita a partir de seus interesses e valores, sempre em interação e sob a influência constante, com seu grupo social.

As DCNTs são problemas de saúde, entre os mais comuns e custosos, e também entre os mais evitáveis. Aumentam por todo o mundo sem distinção de região ou classe social. Caracterizam-se tipicamente por: ausência de microorganismo causal, fatores de riscos múltiplos, latência prolongada, larga duração com períodos de remissão e recorrência, importância de fatores de vida e do ambiente físico e social, consequências a longo prazo (problemas físicos e mentais).

Os fatores de risco que produzem as DCNT são múltiplos. Podem ser:

- Próprios da condição biológica da pessoa (idade, sexo, grupo étnico)
- Originados pelas condições de vida: situação socioeconômica – moradia – ocupação – escolaridade.
- Comportamentos individuais e estilos de vida: hábitos alimentares, religião.
- Determinados pelo ambiente natural ou construído pelo homem.
- Certos elementos do sistema sociocultural: práticas, normas, valores; acesso a produtos e serviços.

Quando já se tem uma DCNT, o principal desafio é a prevenção. Quando não se pode curar o disseminado, deve-se procurar prolongar a vida dessa pessoa com uma boa qualidade de vida.

Qualidade de vida é uma mera representação social? Sim e não. Sim, pelos elementos de subjetividade e de incorporação cultural que contém. Não, porque existem alguns parâmetros materiais na construção desta noção que a tornam também passível de apreciação universal (MINAYO, 2000, p. 9).

Para prolongar a vida com qualidade, as pessoas com DCNT deverão conhecer o seu padecimento e aprender a viver com ele. Isto implica em um processo educativo para entender a doença. Quem deveria conter esse processo educativo? Entender a enfermidade, isto implica conhecê-la: causas, origens (estilo de vida, meio ambiente, condições de vida), consequências, forma de enfrentá-la, forma de prevenir males maiores dentro da própria DCNT, como adaptar-se a ela, mais tempo e com mais qualidade de vida.

Aprecia-se o trânsito do individual ao coletivo, onde resulta na importância de

# Revista Gepesvida

compreender o processo educativo em que não basta controlar a um indivíduo, a família é importante, suas relações, seu ambiente de trabalho, a cidade, o meio ambiente, físico e social, o mundo todo, na perspectiva da saúde global. O caráter social da qualidade de vida baseado nos aspectos: o individual e o social e a sua sustentabilidade no tempo, porque a vida é um processo que todos desejamos alargar.

As recomendações mundiais sobre atividade física para a saúde reconhecem que: Os adultos inativos com limitações vinculadas a doenças melhoram a sua saúde simplesmente passando da categoria de inativas a um certo nível de atividade. Mas, que tipo de atividade física selecionar para idosos que padecem de DCNT?

O conhecimento e prática do Tai Chi Chuan como uma opção para fazer atividade física pelos idosos na comunidade, tem a seu favor potencialidades que podem ser apreciadas como uma prática motivadora. Entre elas: a cultura, as tradições e as crenças, podem provocar uma melhor aproximação a uma arte marcial milenar que trouxe consigo os imigrantes chineses para este outro lado do mundo.

O Tai Chi Chuan é uma atividade física suave e lenta, que requer concentração, boas práticas de respiração e a busca de equilíbrio. Com seus movimentos pode adaptar-se ao ritmo das condições físicas das pessoas que o praticam, permite aos idosos pensar nas possibilidades reais de sua prática, o que contribui para que adquiram satisfação em suas necessidades de auto dependência e auto realização.

A obtenção de uma agradável sensação de plenitude interior, é uma percepção dos idosos que, ao realizar movimentos coordenados, melhoram sua autoestima, porque podem obter equilíbrio em seus movimentos.

Como uma prática milenar, procedente da conhecida cultura chinesa, o Tai Chi Chuan concebe a oportunidade de apreciar rapidamente, mudanças favoráveis na saúde das pessoas, principalmente ao desenvolver movimentos, o que conduz a uma motivação posterior, que propicia espaços educativos, de comunicação, isto através das corretas relações humanas, evitando o stress.

Os benefícios que contém na prática de Tai Chi Chuan como atividade física para a saúde e como recurso de qualidade de vida, em idosos, especificamente para aqueles que possuem Doenças Crônicas não Transmissíveis, tem sido investigado pelo pesquisador, sendo detalhados alguns resultados.

Em conclusão, aprecia-se o Tai Chi Chuan como atividade física que, no século



# Revista Gepesvida

XXI, se apresenta como uma prática milenar nova, acessível a todos e todas, mas em especial para os idosos. Quanto as suas possibilidades físicas, requer a prática de atividade física adaptável as suas possibilidades, com ritmo capaz de ser assumido como estilo de vida saudável, com benefícios frente à perda de saúde. O Tai Chi Chuan poderá ser reconhecido por sua dimensão de transformação dos estilos de vida e, portanto, demandado socialmente para melhorar a saúde como recurso de qualidade de vida.

## CONCLUSÕES

Aprofundou-se o debate para fazer uma aproximação aos conceitos de Atividade Física, Saúde e Qualidade de vida, fazendo referência às DCNT e ao Tai Chi Chuan, enquanto atividade física. Os referentes foram organizados a partir do estabelecimento de relações entre eles, privilegiando-se a ordem das relações desde a atividade física com a saúde e desta com a qualidade de vida.

Analisou-se o conceito de qualidade de vida desde a multidimensionalidade, onde é necessário considerar as condições objetivas de vida das pessoas, como as avaliações subjetivas que estas realizam, e simultaneamente, a necessidade de associá-las com fatores pessoais tais como: saúde, habilidades funcionais e relações sociais.

A característica da qualidade de vida como *constructo complexo*, pela variedade de dimensões que a compõem, considerou-se principalmente para compreender que é a própria pessoa quem delimita essas dimensões desde seus próprios interesses e valores, em interação constante com o seu grupo social.

Foi necessário aplicar instrumentos de coleta de informações acerca das percepções e representações dos habitantes do bairro São Miguel sobre a sua qualidade de vida. Também, indagou-se sobre o que os motiva a praticarem a atividade física, como recurso de qualidade de vida e como estilo de vida saudável.

A coleta dos dados se organizou a partir da aplicação de instrumentos, que do total uma parte se aplicou no início e outra parte no final do curso de Tai Chi Chuan, a fim de avaliar as mudanças produzidas.

- Guia de observação semanal às aulas;
- Entrevistas individuais;
- Escala de avaliação por pontuação para a aceitação de realizar ou não os

# Revista Gepesvida

exercícios;

- Teste para a avaliação do equilíbrio dinâmico: (Tandem Walk “TW”);
- Técnica projetiva (TP) - Com caráter anônimo: TP- Motivos de incorporação ao Programa de aulas.

Com uma frequência de duas aulas por semana, o tempo de duração de cada aula foi de uma hora. Sendo reservado vinte minutos por aula para conversar sobre a melhor forma de realizar os exercícios e comentar a sua relação com os resultados, o seu estado de satisfação ou não, mas principalmente, com o intuito de observar a mudança no olhar crítico dos participantes.

Finalmente, os participantes, ao serem convidados para experimentarem uma alternativa de solução: a prática de Tai Chi Chuan como atividade física, os participantes aceitaram participar de uma atividade física que não conheciam. Estas decisões contribuíram para a transformação de seu olhar sobre a prática de atividades físicas. Os resultados foram satisfatórios e muitos consideraram este como um passo de avanço na recuperação de sua saúde, e sua qualidade de vida, ao compararem com o diagnóstico inicial.

## REFERÊNCIAS

AIRASCA, Daniel. **Actividad Física y Salud. PubliCE Standard.** Argentina. 2002.  
Disponível em: <https://g-se.com/actividad-fisica-y-salud-1-sa-P57cfb270e3e36>. Acesso em: 25 de maio de 2020.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo; BUSS, Paulo Marchiori. **Qualidade de vida e saúde: um debate necessário.** Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, 2000.

SÁNCHEZ, González M. A. **O conceito de saúde: análises de seus contextos, pressupostos e ideais.** In: Cadernos do Programa Regional de Bioética, n.7, dezembro de 1998.

TOSCANO, Walter. RODRÍGUEZ, Lía de la Vega. **Actividad física y calidad de vida.** Revista Hologramática. Facultad de Ciencias Sociales – UNLZ - n. 9, v. 1, 2008, p. 3–17.  
Disponível em: [http://www.cienciared.com.ar/ra/usr/3/484/hologramatica\\_n9\\_%20v1pp3\\_17](http://www.cienciared.com.ar/ra/usr/3/484/hologramatica_n9_%20v1pp3_17). Acesso em: 20 de maio de 2020.

*Data de recebimento: 29-01-23  
Data de aprovação: 17-11-23*