

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

ERICK XAVIER COSTA CRUZ

CUIDADOS COM A SAÚDE E O TAI CHI CHUAN

**Natal - RN
2019**

ERICK XAVIER COSTA CRUZ

CUIDADOS COM A SAÚDE E O TAI CHI CHUAN

Trabalho de Conclusão de Curso referente à
Universidade Federal do Rio Grande do Norte
como requisito parcial para obtenção do título
de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof^a. Dra. Maria Isabel Brandão
de Souza Mendes

**Natal - RN
2019**

Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN
Sistema de Bibliotecas - SISBI

Catálogo de Publicação na Fonte. UFRN - Biblioteca Setorial do Centro Ciências da Saúde – CCS

Cruz, Erick Xavier Costa.

Cuidados com a saúde e o Tai chi chuan / Erick Xavier Costa Cruz. -
2019.

31f.: il.

Trabalho de Conclusão de Curso - TCC (Graduação) - Departamento
de Educação Física, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal
do Rio Grande do Norte. Natal, RN, 2019.

Orientadora: Maria Isabel Brandão de Souza Mendes.

1. Tai Chi Chuan - TCC. 2. Saúde - TCC. 3. Educação Física - TCC.
4. Prática Corporal - TCC. I. Mendes, Maria Isabel Brandão de Souza.
II. Título.

RN/UF/BS-CCS

CDU 796.85

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

A comissão examinadora, abaixo assinada, aprova o Trabalho de Conclusão de Curso: **CUIDADOS COM A SAÚDE E O TAI CHI CHUAN**, elaborada por ERICK XAVIER COSTA CRUZ, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Banca Examinadora

Profa. Dra. Maria Isabel Brandão de Souza Mendes – UFRN (Orientadora)

Prof. Ms. Marcel Alves Franco (Avaliador externo)

Profa. Ms. Kaline Lígia Estevam de Carvalho Pessoa (Avaliadora externa)

Aprovado em: 24/06/2019

AGRADECIMENTOS

O primeiro agradecimento é Àquele que em nenhum momento me abandonou. Quando fui fraco Ele me foi a força, quando estive com medo Ele me foi a segurança, quando estive aflito Ele me foi refrigério, quando estive só Ele me foi o amigo, quando pensei em desistir Ele me foi a perseverança, quando estive contrito ele me foi a paz, quando estive doente Ele me foi cura, quando estive confuso Ele me foi a certeza. Por que ele foi, Ele é e sempre será o mais profundo e puro amor. O bem. A paz. Por quem Ele sempre foi, é e sempre será em minha vida, o meu redentor. Deus.

Agradeço aos meus pais por serem quem são em minha vida. Por suprirem as minhas necessidades como filho. Agradeço ao meu pai, João Maria da Cruz, por me ensinar a ser quem sou, a prosseguir em frente ao objetivo independentemente dos reveses da vida. A persistir em busca de um amanhã melhor.

Agradeço a minha amiga, segunda mãe e orientadora mais que especial em minha vida, um presente, Maria Isabel Brandão de Souza Mendes, por todos os ensinamentos e correções ao longo da minha vida acadêmica. Aos conselhos e por todo suporte a mim dado em momentos de extrema dificuldade em minha vida. Graças também a seu suporte consegui chegar até aqui. Muito obrigado, Bel.

Aos meus amigos, em especial, Vitória, por ser uma amiga em tanto, um presente escolhido a dedo pelo próprio Criador em minha vida. Por todos os momentos e conversas, por todas as alegrias e sorrisos ingênuos que me fizeram descobrir a sutileza da vida e a existência de forças em mim para poder seguir em frente.

Agradeço ao GEPEC por todas as experiências vividas nele, por todas as pessoas incríveis que compõem esse grupo de estudo maravilhoso e fazem da pesquisa e da ciência um lugar leve, amoroso e prazeroso. Devo a vocês muito do meu aprendizado acadêmico.

Dois sopros distintos, opostos, mas sempre juntos. Como polos de imã, indivisíveis, multiplicáveis, no bailado suave da expansão e do recolhimento. No meio, o Silêncio, o Vazio, o Tao. (OLIVEIRA, 2009, p. 11)

RESUMO

Introdução: O Tai Chi Chuan é uma arte marcial milenar oriental que se propaga como uma expressão do equilíbrio entre as forças vitais com a natureza na qual o ser humano também é caracterizado como parte integrante desta, por este motivo, associa-se diretamente em sua essência à saúde e a longevidade. *Objetivo Geral:* Discutir sobre as maneiras do Tai Chi Chuan colaborar com os cuidados com a saúde no sentido de elencar contribuições para a Educação Física. *Objetivo Específico:* Identificar como os praticantes de Tai Chi Chuan percebem os benefícios para a saúde a partir de sua vivência; apontar a importância desta vivência para a Educação Física. *Justificativa:* Devido a escassez de estudos voltados para a subjetividade dos indivíduos ao aderirem as práticas voluntariamente, sendo grande prevalência de estudos de cunho quantitativos voltados para os ideais de saúde na visão reducionista biologicista, fez-se necessário maior compreensão destas concepções individuais de modo a contribuir à educação física correlacionando a produção do saber às humanidades. *Metodologia:* Para a coleta de dados optou-se por realizar questionário semiestruturado com $n = 12$. *Discussão:* Percebeu-se que muitos são os motivos os quais levam os sujeitos aderirem as práticas, entretanto, quando imersos à esta, alguns aspectos como físico, mental e espiritual demonstram se convergir ao longo dos anos, mudando ou construindo novas concepções sobre saúde dos praticantes. *Conclusão:* Observou-se que o Tai Chi Chuan, para os participantes da mesma, é uma ferramenta de amparo às angústias proporcionadas à existência do ser e possui a capacidade de metanoia ao indivíduos, tornando-os mais ativos e com uma consciência mais ampliada a respeito de sua saúde e sua correlação ao meio no qual se insere, sendo esta prática também uma voraz ferramenta que os profissionais de educação física possuem em seu escopo para promoverem uma melhor vida com qualidade aos usuários.

Palavras-chave: Tai Chi Chuan; Saúde; Educação Física; Prática Corporal; Qualidade de Vida.

ABSTRACT

Introduction: Tai Chi Chuan is an oriental millenarian martial art that propagates as an expression of the balance between the vital forces and the nature where the human is also characterized as an integrant, for this reason, is directly associated on its essence with health and longevity. **General Objective:** To discuss Tai Chi Chuan's ways to collaborate at health and to list the contributions to Physical Education. **Specific Objective:** Identify how Tai Chi Chuan participants perceive health benefits from their experience; to point out the importance of this experience for Physical Education. **Justification:** Due to have no studies focused on the subjectivity when they voluntarily adhere to the practices, being a high prevalence of quantitative studies focused on health ideals in the biologicist reductionist view, so it turns necessary to have a greater understanding of these individual conceptions in order to contribute to physical education by correlating the production of knowledge with the humanities. **Discussion:** It was noticed that many are the reasons that lead the subjects to adhere to the practices, however, when immersed in this, some aspects such as physical, mental and spiritual well-being have shown themselves to converge over the years, changing or constructing new conceptions of health to the participants. **Conclusion:** It was observed that Tai Chi Chuan, for the participants, is a tool to protect the anguishes provided to the existence of being and possesses the capacity of metanoia to the individuals, making them more active and with a greater awareness to respect for its health and its correlation with the environment in which it is inserted, this practice is also a voracious tool that physical education professionals have in their scope to promote a better life with quality to users.

Keywords: Tai Chi Chuan; Health; PE; Body Practice; Quality of life.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	10
2.1. Objetivo Geral	13
2.2. Objetivos Específicos	13
3. JUSTIFICATIVA	14
4. METODOLOGIA.....	14
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO	16
5.1. Notas sobre o Tai Chi Chuan	16
Estilo Chen.....	17
Estilo Wu	17
Estilo Sun	17
5.2 Tai Chi Chuan e os Cuidados com a Saúde	18
6. CONTRIBUIÇÕES DO TAI CHI CHUAN PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA	25
7. CONCLUSÃO	27
REFERÊNCIAS.....	29
ANEXOS A – Questionário Apresentado aos Praticantes de Tai Chi Chuan	31
ANEXOS B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE.....	32

INTRODUÇÃO

Comumente associado à prática corporal¹ voltada para o público de maior idade, o Tai Chi Chuan possui adeptos por todo mundo. Possuindo como berço de sua prática a China, conta com a participação dos mais variados tipos de adeptos, desde crianças na iniciação acadêmica escolar, aos idosos em suas práticas sociais em praças públicas. Apesar de ser associada ao movimento de dança na cultura da sociedade ocidental, o Tai Chi – como também é conhecido – é uma arte marcial milenar oriental que se propaga como uma expressão do equilíbrio entre as forças vitais com a natureza na qual o ser humano também é caracterizado como parte integrante desta, por este motivo, associa-se diretamente em sua essência à saúde e a longevidade (OLIVEIRA, 2009).

O Tai Chi Chuan é uma prática corporal chinesa para a saúde e a longevidade. Suas raízes estão fundadas no Taoísmo, nos conhecimentos milenares sobre o funcionamento da rede de meridianos invisíveis (ciência da acupuntura) e nas artes marciais. Dentre as grandes civilizações, a civilização chinesa se destaca por ser a única a preservar intactas suas principais características culturais (OLIVEIRA, 2009, p. 33).

Esta prática corporal possui raiz no Taoísmo², e por isso sua nomenclatura possui consigo significados subjetivos aos sujeitos que desta prática assimilam sua filosofia. Segundo Oliveira (2009) em seu livro “Tai Chi – A Saúde do Ser”, Tai significa O Supremo, aquilo ou aquele que é infinito, Chi significa cumeira, a energia que se flui ou se concentra, Chuan significa punho em movimento, a energia que flui ao movimento do homem, ou seja, segundo sua filosofia ligada à religião taoísta, o Tai Chi pode ser entendido como o controle da energia elaborada pelo Supremo³ em fluidez ao movimento do punho. Através deste viés de tradição religiosa, o Taiji, como também é conhecido, possui bases bem consolidadas através dos seus principais manuscritos o Tao Te King onde é possível encontrar os 80 (oitenta) aforismos descritos no que

¹ Segundo Lazzarotti Filho *et al* (2010) o termo se refere a diferentes atividades corporais ou de manifestação cultural que envolvam atividades motoras que produzem significados e comunicações.

² Tradição filosófica e religiosa do leste asiático que visa a harmonia da vida com Tao (Deus ou Energia)

³ Ou Deus

devem ser rigorosamente seguidas por seus adeptos e o I Ching⁴ sendo este último um dos livros mais antigos da China. Este foi escrito por centenas de mestres chineses ao longo das eras com o intuito de explicar ao leitor como originou-se ou como ocorriam os fatos de situações hodiernas. Sendo estes dois livros tão populares e influentes na arte milenar e na China como seria a Bíblia para a sociedade ocidental.

Em oitenta e um aforismos que apontam para as mais diversas situações com as quais se defronta o ser humano, o Tao Te King está para os chineses como a Bíblia está para os ocidentais (OLIVEIRA, 2009, p. 34).

Neste sentido, o ser humano é caracterizado por duas energias principais que modulam seu equilíbrio interior, ou sua vitalidade, sendo estas energias descritas como *Yin* – simbolizando o controle ou a dominância, a escuridão, o sombrio, a noite, a guerra ou o ódio e o *Yang* – simbolizando a produtividade, a clareza, o claro, o dia, a paz ou o amor (OLIVEIRA, 2009). Através desta compreensão, os estudiosos desta prática marcial concentraram-se em desenvolver técnicas de canalização destas energias intrínsecas ao homem dando origem às técnicas de acupuntura e suas vertentes, incrementando o desenvolvimento das ciências orientais e seus estudos.

Neste contexto, o Tai Chi Chuan segue como um conjunto de técnicas em constante desenvolvimento, ou seja, não estagnadas, por se associar e se compreender em conjunto à transição de energia que flui e constitui o corpo e a vitalidade do ser humano, sendo a corporeidade do indivíduo uma construção temporal que se dá através das (re) modulações acrescidas pelo desenvolvimento e criação das técnicas que podem ser renovadas e ampliadas dentro das práticas possibilitadas pelo Tai Chi Chuan, tal qual os ciclos do Yin e Yang e a teoria dos cinco elementos chinês:

no ciclo da produção, a madeira (lenha) produz o fogo, o fogo produz a terra (cinzas), a terra produz o metal (minério); o metal produz a água (fusão, oxidação), a água (chuva) produz a madeira (vegetação); – no ciclo de controle, a madeira (raiz) controla (sustenta) a terra, a terra controla (absorve) a água, a água controla (apaga) o fogo, o fogo controla (derrete) o metal, o metal (machado) controla (corta, dá forma) a madeira (OLIVEIRA, 2009, p. 43).

⁴ I Ching – ou o Livro das Mutações, é dos mais antigos escritos chineses que alcançaram os nossos tempos, estudado como oráculo ou como livro de sabedoria.

Para Oliveira (2009), existe uma sequência lógica a partir do Tai Chi Chuan para a elaboração de um movimento, nascendo em nossas mentes, depois ganhando força, formas, para então se desenvolverem, crescerem e nunca pararem e, a partir de então, cedem lugar a outros movimentos, que percorrem esse mesmo ciclo num *continuum*, e dessa maneira estão sempre mudando, sempre se renovando exatamente como o ciclo da vida.

Após uma apresentação sobre o que é o Tai Chi Chuan foi realizado um levantamento de estudos sobre essa prática corporal através do meio eletrônico de busca pelos bancos de dados LiLACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) utilizando termo “Tai Chi Chuan” encontrado um total de 38 (trinta e oito) artigos relacionado ao termo, sendo possível constatar a presença de apenas 1 (um) artigo que corroborasse à ideia do Tai Chi Chuan dentro da concepção de saúde para as humanidades. Posteriormente uma nova busca foi realizada utilizando os termos “Tai Chi Chuan” e “Corpo”, encontrando um total de 5 (cinco) artigos, entretanto nenhum que alcançasse o cunho da pesquisa. Uma nova busca foi realizada utilizando os termos “Tai Chi Chuan” e “Saúde” encontrando um total de 18 (dezoito) artigos sendo apenas 1 (um) de que desse suporte às concepções de corpo e saúde relacionado às humanidades.

Também foi utilizado o motor de pesquisas PubMed para realizar as buscas utilizando os termos “Tai Chi Chuan” encontrando um total de 1220 (mil duzentos e vinte) artigos, posteriormente foi acrescido o termo “*body*” ao termo supracitado encontrando um total de 248 (duzentos e quarenta e oito) artigos, refinando a busca foi adicionada a palavra “*Health*” aos termos anteriormente citados, encontrando um total de 162 (cento e sessenta e dois) artigos, sendo apenas 5 (cinco) artigos correlatos à concepção de saúde que contribuísse para o entendimento de saúde referente às humanidades.

Após a referente busca, pode-se perceber a proeminência da produção de conhecimento relacionado ao Tai Chi Chuan limitando-se aos efeitos benéficos a quem pratica a modalidade da arte marcial na melhora de algum fator biológico isolado em seu condicionamento em uma das esferas da saúde, conforme demonstra o estudo de WANG et al (2016) ao realizar pesquisa relacionada à pacientes com síndrome do intestino irritado e a prática corporal Tai Chi Chuan na China. Neste estudo são desconsiderados todos os aspectos sociais que rodeiam os indivíduos na pesquisa, os autores consideram com maior prioridade apenas o estado patológico no qual se

encontram os indivíduos e a sua correlação com a prática e os resultados na melhora dos pacientes ao convívio com a patologia na qual possuem.

Neste sentido, observa-se um grande esforço pela comunidade acadêmica em observar apenas um lado da ideia de saúde, não sendo este fato de todo mal, uma vez que tais pesquisas beneficiam tanto a comunidade acadêmica por estar produzindo um conhecimento, como para a população que se beneficiará com as possíveis novas técnicas desenvolvidas em prol da melhoria de alguma situação que trada dor ou um estado de sofrimento, revertendo tais situações.

Neste âmbito, também é possível vislumbrar os mesmos aspectos na compreensão da saúde, construção corporal e o Tai Chi Chuan na produção nacional conforme demonstra estudo de Pereira et al (2017) ao analisar em sua pesquisa apenas questões orgânicas ao indivíduo e omitir todos os fatores psicossociais que engajam os indivíduos a aderirem e permanecerem à prática do Tai Chi Chuan, limitando sua pesquisa apenas nas melhorias de capacidades biológicas. Deste modo, faz-se necessário contribuir com pesquisas sobre o Tai Chi Chuan relacionadas à saúde trazendo aspectos socioculturais do ser humano também. No que se refere a presente pesquisa, elegemos a seguinte questão para nortear este estudo:

- Como o Tai Chi Chuan colabora com os cuidados com a saúde de seus praticantes?
- Como este estudo pode contribuir com a Educação Física?

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo Geral

Discutir sobre as maneiras do Tai Chi Chuan colaborar com os cuidados com a saúde de seus praticantes, no sentido de elencar contribuições para a Educação Física.

2.2. Objetivos Específicos

Identificar como os praticantes de Tai Chi Chuan percebem os benefícios para a saúde a partir da vivência desta prática corporal.

Apontar a importância da vivência do Tai Chi Chuan para a Educação Física.

3. JUSTIFICATIVA

Diante do que se expõe, é possível notar escassez de estudos que identifiquem a subjetividade humana como motor primário a adesão à prática do Tai Chi Chuan e a sua correlação com a saúde do indivíduo em uma forma mais ampla, levando em consideração a construção social e todas as pressões externas resultantes à esta construção e ao meio no qual se insere o indivíduo e ao próprio almejo do sujeito ser autor atuante de sua própria escolha e sua experiência. Sendo também uma maneira de incentivar a vivência do Tai Chi Chuan.

Desta forma, este trabalho também contribui para o desenvolvimento de uma construção mais ampla sobre a concepção de corpo e saúde sendo a comunidade científica beneficiada com o enriquecimento da produção de saber relacionado às humanidades. Concomitantemente à isso, este estudo colabora para despertar adoção de estilos de vida relacionado à uma prática oriunda da tradição oriental, mas que é possível de ser vivenciada no Brasil, sendo a Educação Física também beneficiada por este estudo.

4. METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se por uma pesquisa de cunho qualitativo, uma vez que a pesquisa qualitativa não se preocupa com representatividade numérica, mas, sim, com o aprofundamento da compreensão de um grupo social, de uma organização, etc. Os pesquisadores que adotam a abordagem qualitativa opõem-se ao pressuposto que defende um modelo único de pesquisa para todas as ciências, já que as ciências sociais têm sua especificidade, o que pressupõe uma metodologia própria (GOLDENBERG, 1997, p. 34).

Assim, os pesquisadores qualitativos recusam o modelo positivista aplicado ao estudo da vida social, uma vez que o pesquisador não pode fazer julgamentos nem permitir que seus preconceitos e crenças contaminem a pesquisa (GOLDENBERG, 1997, p. 34).

Este estudo se caracteriza ainda como uma pesquisa de campo, pois de acordo com Fonseca (2002) para que a investigação logre êxito, seja necessária uma análise documental e/ou revisão bibliográfica concomitantemente uma coleta de dados junto a pessoas com o recurso de diferentes tipos de pesquisa (pesquisa ex-post-facto, pesquisa-ação, pesquisa participante, etc.). Para Gil (2016) a pesquisa de campo busca estudar um grupo social para aprofundar questões sobre o fenômeno a ser estudado.

A população analisada pelo presente estudo foi de praticantes da arte marcial Tai Chi Chuan que se encontram todos os sábados às 07h30, há 12 (doze) anos, no anfiteatro principal da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) próxima a praça cívica da mesma instituição.

Ao todo foram analisadas um total de 6 (seis) participantes que já praticam Tai Chi Chuan e se dispuseram voluntariamente a cooperar com o andamento da pesquisa.

As idades dos praticantes variam de 36 (trinta e seis) anos de idade à 61 (sessenta e um) anos. Com relação à profissão destacam-se as de Professor, Pedagogo, Biólogo, Funcionário Público e Aposentado. Quanto ao nível de escolaridade, 1 (um) entrevistado possui o ensino médio, 1 (um) duas graduações incompletas, 1 (um) especialização e 9 (nove) doutorados.

Com o intuito de manter o sigilo e preservar a identidade dos entrevistados, foi adotado o pseudônimo “An” onde “n” representa o número do entrevistado variando de 1 à 6.

Para a coleta e avaliação dos dados foram utilizadas entrevistas semiestruturadas que deverão ser previamente elaboradas pelo pesquisador que permitirá aos voluntários participantes da pesquisa descreverem de forma subjetiva as motivações a eles intrínsecas que conceberam a busca pela prática da arte marcial assim como as suas percepções sobre a prática e seus efeitos em seu cotidiano.

Para o critério de inclusão foram pontuadas as duas principais características:

1 - Os indivíduos que desejaram participar da pesquisa foram todos obrigatoriamente voluntários à mesma

2 – Possuem no mínimo 1 (um) ano de prática da arte marcial Tai Chi Chuan. Para que fosse possível a realização da pesquisa, fez-se necessária a autorização do Comitê de Ética da UFRN por se tratar de uma pesquisa de campo que requer contato

com um público voluntário. Essa pesquisa faz parte de um projeto de pesquisa maior intitulado “A CONSTRUÇÃO DO CORPO E AS PRÁTICAS CORPORAIS: IMPLICAÇÕES EPISTEMOLÓGICAS, ÉTICAS, ESTÉTICAS E POLÍTICAS PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA” e o mesmo comitê já autorizou a realização do estudo.

Para garantir a fidelidade dos conceitos e entendimentos advindos da população foram realizadas gravações de áudio de seus relatos e posteriormente confeccionadas transcrições (DUARTE, 2004) com intuito de melhor compreender os saberes obtidos pelos praticantes dialogando aos conhecimentos advindos da literatura.

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

5.1. Notas sobre o Tai Chi Chuan

A medicina ocidental pauta-se no reducionismo humano e sua divisão nas partes corporais que constituem a formação orgânica do indivíduo, levando em consideração apenas naquilo que pode ser mensurado abarcando seu conhecimento dentro da esfera física do indivíduo, o que sobrepõe em nível de importância científica é aquilo que poderá ser medido e calculado (GUEDES; NOGUEIRA; CAMARGO JR., 2008).

Para o Tai Chi Chuan e, em consonância à ideia da arte, na medicina oriental, o sujeito é compreendido como portador de uma energia em constante movimento, influenciado pelas intempéries que rodeiam essa energia. Sendo o sujeito protagonista de suas ações, o mesmo deve equalizar tais energias para que não exista uma desordem interior, resultando em uma constante busca ao equilíbrio *Yin-yang* destas forças vitais inerente ao ser (OLIVEIRA, 2009).

A partir deste contexto, observa-se que o *Taijin* pode ser compreendido em 5 (cinco) estilos distintos de técnicas aplicadas mas com a mesma filosofia que convergem aos princípios - a naturalidade e o princípio do movimento (OLIVEIRA, 2009), princípios básicos do Tai Chi, possuindo características particulares a cada uma das vertentes (técnicas distintas), sendo estes estilos⁵ caracterizados como:

⁵ As informações sobre os estilos do *Taiji Quan* foram retiradas da Sociedade Brasileira de Tai Chi Chuan e Cultura Oriental, disponível em: <http://www.sbtcc.org.br/tai-chi-chuan/estilos>.

Estilo Chen

Sendo oriundo da *Vila Chenjagou*, Condado *Wen*, província *Hunan*, e seu criador o Mestre Chen Wanting. Este estilo possui como principais características a alternância entre movimentos lentos e rápidos, incluindo saltos e explosões nos movimentos e pisadas vigorosas. Sua “Velha Forma” foi desenvolvida a partir da 17ª Geração da Família Chen.

Estilo Yang

Sendo oriundo da cidade *Guangfuzhen* na área de *Guangpingfu* - Condado de *Yongnian*, província de *Hebei*, sendo datado por volta de 200 anos atrás, seu criador Mestre Yang Lu Chan desenvolveu suas técnicas a partir de algumas mudanças das características originais ensinadas pelo Mestre Chen Changxing (14ª geração da Família Chen). Se caracteriza por movimentos suaves, lentos, velocidade homogênea, sem alteração de alturas, movimentos longos e grandes.

Estilo Wu/Hao

Sendo oriundo da cidade de *Guangfu*, condado de *Yongnian* - Província *Hebei*. Seu criador Mestre Wu Yuxiang desenvolveu suas técnicas com a mesclagem dos conhecimentos aprendidos os Mestres Yang Luchan, Yang Banhou, Chen Qingping. Se caracteriza por movimentos lento, suave, com posturas pequenas e altas. Sua forma é menor.

Estilo Wu

Apesar de não se saber seu local de origem, possui Mestre Wu Jian Quan como criador, desenvolvendo suas técnicas de acordo com o que aprendeu com seu pai Wu Quanyu discípulo de Yang BanHou. Tem como características de movimento a inclinação do corpo para o lado, mas quando inclinam, os praticantes devem focar a mente como se estivessem eretos mantendo sempre o equilíbrio.

Estilo Sun

Seu local de origem é desconhecido, seu criador é o Mestre Sun Lutang desenvolvendo suas técnicas com que aprendeu com o Mestre Hao Weijian. Possui

como características movimentos que combinam 3 estilos de artes marciais: Estilo Wu de Tai Chi Chuan, Hsing I e Ba Gua.

Neste sentido, o *Taijin Quan* compreende o corpo como uma integridade de movimentos, sendo cada uma de suas partes a continuidade de um todo, sendo inseparável cada extensão de suas partes, conforme compreendido na afirmação elaborada por Yingjung (2010), herdeiro da do estilo Chen: “Quando um (músculo) se contrai, todos se contraem. Quando um relaxa, todos relaxam”, entendendo desta forma que é impossível o corpo ser desassociado de sua plenitude.

Através destes conhecimentos, a medicina oriental busca estudar as continuidades do corpo e da mente associada ao fluxo da energia vital para isso realiza a técnica de mapeamento por onde percorre o *QI*⁶ do sistema corporal de cada indivíduo (SUSSMANN, 1987).. A partir disto, compreende-se o sistema de meridianos nos quais encontram-se os pontos de fluxo do QI ou os acupontos, de onde surge o princípio de atuação da acupuntura sendo estes princípios associados também às técnicas do Tai Chi Chuan.

5.2 Tai Chi Chuan e os Cuidados com a Saúde

De acordo com Oliveira (2009), os benefícios para a saúde advindos do Tai Chi Chuan transcendem ao entendimento da medicina moderna não de forma à contrapor a cosmovisão da medicina tradicional mas, de forma a complementar lacunas que são de difícil mensuração ou até mesmo pouco viáveis de se comprovar com o método científico (Goleman; Davidson, 2017) que paira o consentimento do meio acadêmico atual o que para Gadamer (2003) se compreende como “uma tremenda alienação”, como pode ser identificado nas palavras do autor quando diz que: [...] para que se tomasse consciência de algo que, no fundo, todos sabemos, e é que a ciência moderna e o seu ideal da objetificação [do método científico] significa para todos [...] uma tremenda alienação (Gadamer,2003, p.73).

Segundo Oliveira (2009), o *Taiji* oferece alguns principais benefícios que permeiam aspectos físico, mental e espiritual, sendo esta última, a energia que perpassa e vitaliza o ser em sua mais intrínseca subjetividade (Oliveira, 2009).

⁶ Energia fundamental inerente aos seres vivos que flui pelo seu próprio sistema (sistema de meridianos) segundo tradição chinesa.

Esses movimentos nascem no cérebro (com a intenção em realizá-los), as forças que os sustentam e animam fluem de baixo, avançando dos pés para as pernas até alcançar o baixo ventre, e da cintura – o grande “eixo” do nosso organismo – partem os comandos de movimentação de todo o corpo, para afinal serem expressos principalmente pelas mãos. Começamos, então, acompanhando com os olhos (“os espelhos da alma”, “aonde vai o olhar, lá estará nossa energia”) [...]. (Oliveira, 2009, p.37).

Neste sentido, a compreensão da saúde torna-se um constructo de subjetividades intrínsecas a cada sujeito ao longo de sua existência na experiência das sensações sentidas e vivenciadas pelo corpo conforme sugerido por Della Fonte (1997). A prática do Tai Chi Chuan é uma das medidas recorrentes da população para o alívio ou busca de solução às aflições acometidos pela vida, sendo atuante em conjunto com as práticas médicas ditas tradicionais em uma busca para a melhora da saúde, sendo possível esta percepção ao longo das entrevistas, como pode ser observado na fala abaixo:.

Para A2:

O tai chi me possibilitou pensar saúde de uma maneira muito diferente que eu pensava antes, assim, a gente tem essa referência aqui no ocidente da medicina tradicional, ocidental, ligada a alopatia, de cuidado, dos sintomas, do diagnóstico. Que isso não é ruim, obviamente, porque a gente tem que valorizar tudo que a medicina já fez e, bem, se não fosse essa medicina eu não estaria aqui hoje porque eu já me servi dela para tratar de problemas de saúde que realmente eu não teria sido curada se não fosse essa referência.

A prática do Tai Chi Chuan permite aos praticantes a percepção de algumas vertentes subjetivas que constituem o próprio indivíduo tornando-o ciente de seu papel de sujeito protagonista de todos os seus processos de aprendizados e correlações com o meio no qual se insere, abarcando vieses outrora negligenciados e até mesmo despercebidos que moldam a compreensão a respeito de sua própria saúde e seu diálogo no meio e com o meio onde está inserido, não sendo negligenciada as suas interações sociais com outros protagonistas.

No *Taiji Quan*, o ambiente onde se insere o sujeito não se delimita unicamente ao espaço físico nas ocorrências de fatos dentro de um espaço e tempo cronológico

sugerido por Einstein, vai além disto e somado a isto, o ambiente ou lugar é e são o próprio corpo (Oliveira, 2009) com a materialização dessa energia vital que se expressa à seu modo e tempo dentro de um espaço físico e durante um tempo cronológico e essa associação sutil é mediadora da compreensão deste processo de saúde, o que pode ser observado conforme sugere o sujeito **A2**:

o tai chi é uma prática ligada à saúde também porque ela me permite ter uma percepção mais ampliada do meu corpo e tem uma percepção mais ampliada de mim eu posso estar mais diretamente ligada e atenta a coisas muito sutis que às vezes a gente passa despercebido e que geram também a maioria dos problemas de saúde como a forma como a gente se alimenta, a relação que a gente tem com a comida, relação que a gente tem com as outras pessoas. O que a gente deixa de dizer, o que é que a gente deixa de expressar quando a gente quer, os medos, as angústias que a gente tem [...] então, assim, o tai chi de um modo geral está mais atento a essas sutilezas que estão relacionadas à saúde e nem sempre a gente consegue perceber, [...] de sensibilidade de uma percepção muito intensa da existência no entorno é que permite essa mudança de atitude paulatinamente, que nenhuma leitura de um livro pontual daria essa possibilidade. É essa mudança paulatina da percepção do corpo que vai fazendo você perceber essa visão mais ampliada de saúde que não aparta a pessoa do ambiente que ela tá. que ela percebe as trocas em todos os sentidos existenciais.

Neste contexto, é compreendido, após o estudo e conforme sugere Oliveira (2009) e a cosmovisão do Tai Chi Chuan, que o indivíduo se correlaciona em três principais aspectos de sua existência e protagonismo: sua energia vital, mental e físico. Sendo estes elementos indissociáveis tanto dos seus aspectos corporais, ou seja, da compreensão de um corpo íntegro e não fragmentado, como das ações dos indivíduos com o meio e ao processo de saúde compreendido pelos sujeitos praticantes da arte marcial.

Dentro das práticas do Tai Chi Chuan desenvolvidas nos encontros semanais do grupo, observa-se uma constante busca de mentalização dos movimentos a serem executados pelos integrantes estimulada pelo mestre (indivíduo com maior tempo de prática) a todo tempo a se concentrarem no movimento e vivenciarem o presente momento da prática.

Em todo tempo é notada uma busca incessante à manutenção do equilíbrio enquanto se executam uma sequência total dos dozes principais movimentos do Tai Chi assim como a dominação sobre o controle respiratório, com movimentos de respiração profunda constantemente sendo executadas.

Os artistas marciais se submetem a todo o momento a um regime de autocontrole e domínio das sensações, entendido como conhecimento de si, durante todo o tempo de treinamento. Sendo assim, ao longo do tempo com o aperfeiçoamento das técnicas respiratórias, de controle e mansidão da mente e percepção dos sentimentos e sensações durante as práticas, os seus adeptos culminam por notar que suas ações durante as práticas se reverberam em suas vidas.

Nota-se, neste contexto, que os motivos arraigados quais levam aos participantes a aderirem suas práticas também se torna um fator de grande magnitude para a compreensão da construção sobre a percepção dos cuidados de saúde e seus meios ou até mesmo um processo de metanoia quanto aos seus respectivos entendimentos sobre saúde. Neste contexto, podemos vislumbrar os intuitos motivadores da adesão a prática assim como sua aderência nos discursos dos praticantes como se pode tomar nota com as seguintes afirmações dentro dos três principais aspectos reportados pelos mesmos de acordo com os princípios do Tai Chi Chuan.

Para **A1** o motivo de buscar essa prática corporal foi a busca pelo ganho de peso, como destaca na seguinte fala:

[...] ao mesmo tempo estou cuidando do corpo, aí eu me lembro que era muito magra, perdi quase 20 kg [devido ao luto] e então decidi que com o Tai Chi voltaria a atividade física para ganhar peso pois eu precisava ganhar peso e conseqüentemente mudei minha alimentação então, o Tai Chi desencadeou todo um contexto em minha vida..

Dentro desses aspectos físicos, ainda é possível perceber dos praticantes uma ideia de saúde mais ampliada associado aos conceitos reducionistas, não descartando os processos patológicos, mas incrementando a estes processos novos sentidos e experiências durante suas vivências.

Denota-se também, um poder de autocuidado proporcionado pelo Tai Chi de fundamental caracterização à melhora do ser apesar do estar doente/saudável é de uma

preocupação quanto ao manter-se saudável sendo este um dos motivadores a cuidar de si com a manutenção da prática corporal. Para A4:

Me sinto com mais energia, nesse sentido. Me sinto mais leve, mais alongada. Hoje em dia, basicamente, eu não sinto mais dores. Antes eu sentia dor nos ombros, nas mãos e depois das práticas eu não sinto mais essas dores. O fato de me sentir com mais energia, mais equilíbrio e melhora na qualidade de vida, o que é o meu maior motivador para manter na prática. Percebo que as doenças não se instalam mais no corpo físico. O Tai Chi é fundamental para meu equilíbrio, além de outras práticas que também possuo. O Tai Chi é muito bom para meu corpo, para a minha mente como um todo.

Para Gadamer (*apud* Mendes, 2005), saúde é a harmonia das ações e da vivência humana no ambiente onde se correlaciona durante toda sua existência não sendo notada pelo indivíduo enquanto esse equilíbrio não é perturbado e sendo então compreendida como um mistério.

Para Canguilhem (*apud* Mendes, 2005), a saúde refere-se à capacidade de o sujeito suportar as intempéries do meio e reagir a seus fenômenos logrando êxito a retomada de alguma atividade outrora interrompida.

Para Mendes (2005), é um movimento vital em constante busca por um equilíbrio meio a suscetíveis mudanças por perturbações ou ameaças pelo meio e por outros sujeitos.

Isto é, saúde, em sua compreensão existencial, se dá pelo diálogo entre as diferentes fontes promotoras de ação e as fontes passíveis da ação, sendo estas fontes compreendidas pelo dualismo do sujeito protagonista e o espaço em que se manifesta, ora o sujeito protagonista é o próprio indivíduo que intervém no espaço expressando sua subjetividade, ora o espaço é o protagonista de adversidades que serão percebidas pelo corpo do indivíduo gerando suas interpretações conforme é possível de ser vislumbrada na fala de A2:

Mas o tai chi me deu a possibilidade de pensar a saúde de uma forma mais ampliada, na saúde mais por um viés existencial. Então para mim a saúde hoje está muito ligada ao modo de vida, a forma como eu lido com meus relacionamentos, a forma como eu me alimento, a forma como eu trabalho, a energia que eu imprimo nas coisas que eu faço. Então o tai chi está muito relacionado ao conhecimento da medicina chinesa, da circulação da energia a partir dos meridianos, e tá relacionado a uma visão de saúde que é a visão oriental de saúde que admiro bastante e que penso que pode nos ajudar muito aqui no ocidente, a compreensão que a gente tem de saúde, muitas vezes fadada somente ao diagnóstico e a cura de um sintoma específico do

corpo, bem localizado e que nem sempre se vê se este sintoma relacionado à existência da pessoa, ao modo como ela vive, ao modo como ela se relaciona com o ambiente dela com as pessoas, da forma como ela se constitui como natureza, como ela produz Cultura, essas coisas não estão dissociadas.

Um autor emblemático para se compreender a saúde como um fenômeno existencial é Hanz Gadamer (2003). Para o autor, a saúde se torna um mistério por ser um estado ou processo pouco notado pelos sujeitos, o que a ciência ocidental caracteriza como homeostasia, sendo desprezada nas vivências cotidianas. Sua eminência se torna percebida apenas quando esta, a saúde, encontra-se perturbada por fatores externos sejam eles patológicos fisiológicos, psicológico ou de bem-estar social.

Outro ponto interessante ressaltado nas entrevistas além da melhoria da saúde é a busca pela concentração no momento presente, como cita **A6**:

[...] a prática do tai Chi [...] facilitou muito minha vida em termos de saúde. Eu sempre tinha asma [crises], eu tinha outros pontos [aflições], assim, eu tinha muita ansiedade, eu era muito ansiosa. [a prática do Tai Chi] facilita muito na minha prática do meu cotidiano, na respiração, não tenho mais asma [crises asmáticas], vivo mais o presente, o dia de hoje, porque o Tai Chi traz você para o aqui, o agora, então você esquece o ontem e esquece o amanhã, você vive mais o presente.

Já para A5 o Tai chi chuan proporciona o aumento da consciência corporal:

“[...] a gente adquire uma consciência maior do nosso corpo, dos nossos músculos, da nossa condição de Equilíbrio no dia a dia e não só equilíbrio do corpo, mas aquele equilíbrio psicológico, em nossas relações cotidianas. Então acho que o Tai chi promove essa consciência e é isso que é importante é isso que eu colho dentro do tai chi, que eu busco aprofundar.”

Outro benefício do Tai chi chuan é ser reconhecido como uma prática meditativa, como destaca **A1**:

É uma pratica meditativa mesmo, me sinto superbem. E de uma forma com movimento, isso é muito bacana. Você medita, mas não está

parado, como um paradoxo. É algo paradoxal, eu acho incrível. Está muito relacionado com essa busca por leveza da mente e isso me faz muito bem num aspecto geral de saúde, vamos dizer assim, é como se eu estivesse parando pra me cuidar, mas cuidar da minha mente, quando você cuida da mente o resto parece que fica leve. Sou bastante estressada, brigo com todo mundo, mas... É uma insistência, depois de vinte, trinta anos, vamos ver se eu chego lá, na concentração, na percepção de fineza das coisas.

Na nossa compreensão a saúde mental não está dissociada da saúde física, o que é reforçado por **A3**, uma vez que os aspectos físicos e psicológicos estão entrelaçados no corpo humano.

A ideia que eu tenho, ainda que eu possa estar equivocado, é que essa minha prática é o fundamento do meu bem-estar físico e emocional. Me sinto muito bem, acho que eu cometo alguma coisa errada para a visão social médica e hoje em dia que, assim, meus parentes, meus amigos acham isso terrível, mas faz muitos anos que eu não vou ao médico, deveria fazer uns exames, com 50 anos... é aquela coisa de teimosia mesmo, de quem está mais velho, mas eu me sinto, em termos de saúde, me sinto muito bem, assim se eu adoço por alguma virose, alguma coisa eu me recupero muito fácil. É muito difícil eu adoecer, eu atribuo isso tudo à essas práticas, pode ser que eu esteja enganado, mas o meu bem-estar [físico] e o meu bem-estar psicológico, emocional e fisiológico eu atribuo as práticas.

Conforme Mendes (2005) a compreensão de saúde não se dá pela fragmentação do mesmo, antes, é a uma busca constante de estado de equilíbrio.

Com relação aos aspectos da energia e o Tai Chi chuan, a fala de A1 é emblemática:

“Sou mais sensível para o outro, para as coisas no geral, para o meu corpo, é uma mudança muito boa, realmente muito boa. Está interligada com outras coisas da vida: o que você passou. Por exemplo, eu procurei o tai chi quando estava em um momento muito ruim da vida. E aí ele [o tai chi chuan] me ajudou a me recuperar. Foi a morte de alguém. O tai chi é transcendental, mexe muito com energia eu achei que fosse uma boa energia possível. Eu estava numa energia muito negativa que é a do luto, então me ajudou muito com o luto, por exemplo, muito mesmo por ser meditativo, por você ir para outra dimensão.”

A fala de **A3** também reforça a questão da energização proporcionada pelo Tai chi Chuan:

Porque são práticas do Tai Chi, as práticas visam a energização, a vitalização. Muito como você já percebeu aqui, já percebeu praticando um pouco com a gente, há muitos exercícios respiratórios, de relaxamento, de consciência corporal e uma das primeiras coisas que a pessoa percebe nesse exercícios, tanto do Tai Chi, como outros semelhantes do yoga, hatha yoga, aikido e outros mais, são práticas que visam a consciência corporal, trabalho respiratório e a primeira coisa que a pessoa começa a sentir além do relaxamento é vitalizado, energizado. Eu acho que isso tem um efeito profundo a começar por exemplo no sistema imunológico, se você tá se sentindo bem, tá bem humorado, tá disposto, tá energizado eu acredito - eu acho que deve ter até um respaldo em alguns estudos médicos, que isso tem um efeito direto no seu sistema imunológico, por exemplo. Sem contar no equilíbrio do funcionamento endócrino, glândulas, hormônios, do melhor funcionamento do sistema nervoso para entender tudo isso é beneficiado com fato de você se sentir relaxado de verdade, você é menos susceptível ao estresse e se sentir energizado. Essas duas coisas juntas você se sente bem, relaxado, tranquilo e também se sente disposto, energizado. Você junta aí se o yang e yin do tai chi por exemplo e o resultado é uma saúde muito boa, e é o que eu sinto. É experimento, sou uma pessoa normal, adoço acho que como qualquer outro, mas também é fato que me recupero muito facilmente e que também assim para eu adoecer demora.

A compreensão de energização e vitalização do ser proposta pelo Tai Chi Chuan propõe a correlação do existir com a vivência da ação do corpo em seus níveis de capacidade de agir, o que Spinoza (2009) em sua obra intitulada *Ética* denomina como **potência**. Segundo este mesmo autor, o corpo se submete às condições impostas pelo meio que, por sua vez, incrementam a potência de agir do sujeito em detrimento às suas ambições, almejos e prazeres (compreendendo-se a subjetividade humana).

As sensações propostas pelas técnicas de respiração, relaxamento e consciência corporal relatadas por **A3** denotam um revigoramento de sua potência de agir, ou seja, é neste momento temporal, cronológico e pessoal, que a potência deste sujeito, sua energização, encontra-se em seu estado de maior potência - de maior prazer – a partir de uma auto reflexão no movimento e autocontrole ao movimento sendo este o fomento à reverberação na compreensão de seu corpo, de seu estado de energia proporcionando sua vitalização, do se sentir vivo, potente, saudável, um corpo em equilíbrio consigo mesmo e o meio, em sua composição *yin-yang*, isto é, suas fortitudes e claudicos.

6. CONTRIBUIÇÕES DO TAI CHI CHUAN PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA

Ao longo de sua história no Brasil, a Educação Física em todas as suas vertentes (antes licenciatura e bacharelado unificados) possui forte viés enraizado nas concepções

reducionistas biologicistas inteiramente ligadas aos conceitos higienistas de seus contextos, conforme nos esclarece Soares (2001) ao demonstrar a ideia dos higienistas do fim do século XIX ao interpretar a educação física como ferramenta à contribuir para a forja de um indivíduo mais forte, mais robusto e conseqüentemente saudável, algo de vital importância para a sobrevivência da nação brasileira segundo os médicos da época.

Neste contexto, a Educação Física cresceu e ganhou cada vez mais adeptos sofrendo remodelações de acordo com o contexto de evoluções tecnológicas e políticas, perpassando pelas ambições da sociedade de uma melhora corporal pessoal e a nova ideia de corpo saudável, acaba por se render aos modelos concebidos de medidas antropométricas europeias e definições de padrões de beleza do robusto ao magro, estando sempre correlatas a unidades de medidas e padronizações comportamentais dando suporte às ideias de saúde de forma biológica reducionista (MENDES, 2009).

Com a regulamentação da profissão de educação física com a lei 9696/98 tornaram-se oficiais os campos de atuação e o reconhecimento do profissional como um integrante pilar do escopo de profissionais da saúde, podendo atuar nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) de forma multidisciplinar e interdisciplinar bem como nos Núcleos de Apoio a Saúde da Família (NASF) onde é possível realizar atividades que respeitem às subjetividades dos indivíduos e trabalhe com a saúde de forma mais ampliada e humana.

O Tai Chi Chuan se torna um arcabouço de grande valia aos profissionais de educação física uma vez que promove uma visão mais abrangente do conhecimento construído sobre saúde compartilhada pela cultura e sociedade oriental, se tornando uma ferramenta empírica que se faz eficaz na promoção à saúde dos sujeitos. Assim como promove o entendimento do sujeito protagonista no desenvolvimento de sua saúde, propondo vivências que rompem as barreiras técnicos-científicas a respeito da propriocepção e de sua compreensão do corpo ideal tomando atenção à capacidade do indivíduo de vislumbrar e almejar o cuidado de si, sendo considerável a magnitude do empirismo individual e suas reverberações para os diálogos consigo mesmo e para com o meio no qual se insere, isto é, o espaço *in loco* e o próprio corpo, tudo isso podendo ser proporcionado quando o profissional possui o conhecimento advindo da prática para a sua atuação.

Concomitantemente, os movimentos executados, a manutenção do equilíbrio físico, mental e de sua energia vital são focos que se demonstraram de grande relevância para a concepção do conceito de saúde e se demonstraram eficaz, a partir dos

depoimentos dos artistas marciais, para lograr êxito nos almejos dos participantes em suas aflições, assim como um método profilático ao desencadear desequilíbrios emocionais, psíquicos e de caráter físico, de acordo com os relatos.

7. CONCLUSÃO

Desta forma, é possível observar que a filosofia chinesa, propagada pelo Tai Chi Chuan, envolve a vida e possui fundamental importância no entendimento de saúde de seus praticantes de forma tal a ser capaz de se efetuar uma metanoia em antigos preceitos, dogmas ou ideias de quem pratica esta arte marcial e adere seus conceitos filosóficos para o estilo de vida do sujeito protagonista.

Demonstra ser um arcabouço alicerce para a solução ou mediação de adversidades intrínsecas às aflições subjetivas dos indivíduos. Sendo crucial para tomadas de decisões dos sujeitos assim como a percepção dos problemas que permeiam a existência do ser como um fator interligado à vida proporcionando novos olhares frente a estas dificuldades suscetíveis ao ser e direcionando à tomada de decisão para o enfrentamento dessas adversidades.

Neste contexto, torna-se indubitável os benefícios emanados pelo Tai Chi aos seus praticantes no cuidado de si, do seu corpo e sua mente. Demonstrando a esses indivíduos suas correlações ao meio em que se inserem e seus diálogos a este meio e a outros sujeitos que o rodeiam.

Desta forma, este estudo se torna fundamental para a ampliação dos conceitos humanísticos para o desenvolvimento das práticas do profissional de Educação Física, sendo uma atividade holística que vem ganhando cada vez mais espaço e adeptos proporcionalmente à importância deste mesmo profissional na área da saúde e em todos os seus campos de atuação.

Pode-se concluir que o Tai Chi Chuan é uma prática que transcende à simples gestos corporais, mas ganha forma de acordo com o sentido dado pelo praticante e seus efeitos são proporcionais à imersão da prática.

Constatando que o espaço e o tempo onde ocorrem as práticas são apenas um dos fatores que constituem a arte como cerne o corpo, o verdadeiro local onde ocorrem as técnicas do Tai Chi, a compreensão advinda pelos participantes demonstram que o eu, ou seja, seu corpo, é o lar onde habitam os seus anseios, medos, desejos, agonias,

aflições ao passo que compartilha sentimentos antagônicos de felicidade, paz, perenidade, mansidão sendo o equilíbrio destas sensações existenciais fruto de um controle provindo da mente do sujeito em uma busca incessante pelo autodomínio e experiência denominados de consciência.

Neste sentido, a energia é o que se faz transcender todas as sensações e torna-las possível ao sujeito, em seu mais profundo e perene estado de equilíbrio. Ao observar os relatos, esta energia é o que mantém a motivação dos sujeitos em buscarem seus objetivos e ao lograr êxito de seus almejos. Esta mesma energia é a mantenedora de seu estado vital, isto é, no processo de aprendizado em toda contextualização empírica ao ser humano, sendo assim, as construções de um entendimento sobre saúde além do viés reducionista patológico ocidental, mas de um processo subjetivo da existência humana.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Constituição (1998). Lei nº 9696, de 1998. . Brasília, 1 set. 1998

CALDWELL, Karen et al. Changes in Mindfulness, Well-Being, and Sleep Quality in College Students Through Taijiquan Courses: A Cohort Control Study. *The Journal Of Alternative And Complementary Medicine*, [s.l.], v. 17, n. 10, p.931-938, out. 2011. Mary Ann Liebert Inc. <http://dx.doi.org/10.1089/acm.2010.0645>.

CERTEAU, Michel de. *A Invenção do Cotidiano: Artes de Fazer*. 9. ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2003.

CHAKRABORTY, Rajshekhar et al. A perspective on complementary/alternative medicine use among survivors of hematopoietic stem cell transplant: Benefits and uncertainties. *Cancer*, [s.l.], v. 121, n. 14, p.2303-2313, 14 abr. 2015. Wiley. <http://dx.doi.org/10.1002/cncr.29382>.

DELLA FONTE, Sandra Soares; LOUREIRO, Róbson. A ideologia da saúde e a Educação Física. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Florianópolis, v.18, n. 2, p. 126-132, jan., 1997.

DICKMANN, Ivo; PERTUZATTI, Ieda. Uma visão panorâmica da LDB à BNCC: as políticas públicas de alfabetização, letramento e suas relações com a cultura corporal na Educação Física. *Motrivivência*, [s.l.], v. 28, n. 48, p.113-129, 21 set. 2016. Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). <http://dx.doi.org/10.5007/2175-8042.2016v28n48p113>.

DUARTE, R. Entrevistas em pesquisas qualitativas. Curitiba, Educar, n. 24, p 213-225, 2004.

GADAMER, H. *O Mistério da Saúde*. Portugal: Edições 70. 2003

GIL, A. C. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2016.

GOLDENBERG, M. *A arte de pesquisar*. Rio de Janeiro: Record, 1997.

GUEDES, C. R.; NOGUEIRA, M. I.; CAMARGO JR., K. R. DE. Os sintomas vagos e difusos em biomedicina: uma revisão da literatura. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 13, n. 1, p. 135–144, fev. 2008.

FONSECA, J. J. S. *Metodologia da pesquisa científica*. Fortaleza: UEC, 2002.

LAZZAROTTI FILHO, Ari et al. O termo práticas corporais na literatura científica brasileira e sua repercussão no campo da Educação Física. *Movimento*, Porto Alegre, v. 16, n. 1, p.11-29, jan. 2010.

MENDES, Maria Isabel Brandão de Souza. Do ideal de robustez ao ideal de magreza: Educação Física, saúde e estética. *Movimento*, Porto Alegre, v. 15, n. 04, p.175-191, out. 2009.

MENDES, Maria Isabel Brandão de Souza. *Mens sana in corpore sano: compreensões de corpo, saúde e educação*. 2005. 168 f. Tese (Doutorado em Educação) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2005.

OLIVEIRA, José Milton de. *TaiChi: Saúde do Ser*. Brasília: Ed. do Autor, 2009. 192 p.
PALMA, Alexandre. *Educação Física, Corpo e Saúde: Uma Reflexão Sobre Outros "Modos de Olhar"*. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 22, n. 2, p.23-39, jan. 2001.

PEREIRA, Márcio Moura et al. *Tai Chi Chuan melhora funcionalidade e qualidade de vida em homens idosos com baixa densidade mineral óssea*. **Geriatrics, Gerontology And Aging**, [s.l.], v. 11, n. 4, p.174-181, 2017. Zeppelin Editorial e Comunicacao. <http://dx.doi.org/10.5327/z2447-211520171700036>.

SOARES, C. L. **Educação física: raízes européias e Brasil**. 2. ed. Campinas: Autores Associados, 2001.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE TAI CHI CHUAN E CULTURA ORIENTAL. **Estilos de Tai Chi Chuan**. Disponível em: <<http://www.sbtcc.org.br/tai-chi-chuan/estilos>>. Acesso em: 21 set. 2018.

SPINOZA, Benedictus de. **Ética**. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2009. 239 p. Tradução de: Tomaz Tadeu.

SUSSMANN, D. J. **Acupuntura, teoria y práctica : la antigua terapéutica china, al alcance del médico práctico**. 8. ed. Buenos Aires: Editora Kier, 1987.

WANG, Weidong et al. *Mind–Body Interventions for Irritable Bowel Syndrome Patients in the Chinese Population: a Systematic Review and Meta-Analysis*. **International Journal Of Behavioral Medicine**, [s.l.], v. 24, n. 2, p.191-204, 19 set. 2016. Springer Nature. <http://dx.doi.org/10.1007/s12529-016-9589-0>.

ANEXOS A – Questionário Apresentado aos Praticantes de Tai Chi Chuan

QUESTIONÁRIO – PRÁTICAS CORPORAIS**Identificação:**Gênero: F() M() Outro () _____

Idade: _____

Escolaridade: _____

Trabalho: _____

Perguntas:

1. Desde quando começou a fazer essa prática corporal?
2. O que o motivou a começar?
3. Durante essa prática corporal, como você se sente (em relação ao seu corpo, quais sentimentos, quais sensações)?
4. Você notou alguma mudança no seu corpo durante esse tempo?
5. Se sim, cite quais.
6. Atualmente qual o seu objetivo dentro dessa prática corporal?
7. Como esta prática corporal contribui com seus cuidados com a saúde?

ANEXOS B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

Esclarecimentos

Este é um convite para você participar da pesquisa: "A CONSTRUÇÃO DO CORPO E AS PRÁTICAS CORPORAIS: IMPLICAÇÕES EPISTEMOLÓGICAS, ÉTICAS, ESTÉTICAS E POLÍTICAS PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA", que tem como pesquisador responsável Maria Isabel Brandão de Souza Mendes.

Esta pesquisa pretende compreender as maneiras de construção dos corpos de quem vivencia diversas práticas corporais, no sentido de identificação de implicações epistemológicas, éticas, estéticas e políticas para a Educação Física. O motivo que nos leva a fazer este estudo é contribuir para uma compreensão das construções de corpos por meio da vivência de práticas corporais, destacando-se o papel da Educação Física nesses cenários educativos e a sua importância na formação inicial e continuada. Os resultados desse estudo poderão contribuir com uma problematização às estratégias biopolíticas, contribuindo com a inovação na Educação Física a nível nacional.

Caso você decida participar, você deverá responder a entrevista proposta pelo pesquisador responsável que irá gravar a entrevista e tirar fotografias durante a realização das vivências.

Pode acontecer um desconforto durante a entrevista semiestruturada que será minimizado com a supressão das respostas pelos usuários e você terá como benefício refletir sobre relações entre a construção do seu corpo e da sua saúde com a prática corporal que vivencia.

Em caso de algum problema que você possa ter relacionado com a pesquisa, você terá direito à assistência gratuita que será prestada pelo pesquisador.

Durante todo o período da pesquisa você poderá tirar suas dúvidas ligando para 988164255 para a pesquisadora Maria Isabel Brandão de Souza Mendes.

Você tem o direito de se recusar a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem nenhum prejuízo para você. Os dados que você irá nos fornecer serão confidenciais e serão divulgados apenas em congressos ou publicações científicas, sempre de forma anônima, não havendo divulgação de nenhum dado que possa lhe identificar. Esses dados serão guardados pelo pesquisador responsável por essa pesquisa em local seguro e por um período de 5 anos. Se você ou o seu acompanhante tiverem alguns gastos pela sua participação nessa pesquisa, eles serão assumidos pelo pesquisador e reembolsado para vocês.

Se você sofrer qualquer dano decorrente desta pesquisa, sendo ele imediato ou tardio, previsto ou não, você será indenizado. Qualquer dúvida sobre a ética dessa pesquisa você deverá ligar para o Comitê de Ética em Pesquisa – instituição que avalia a ética das pesquisas antes que elas comecem e fornece proteção aos participantes das mesmas – da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, nos telefones (84) 3215-3135 / (84) 9.9193.6288, através do e-mail cepufm@reitoria.ufm.br ou pelo formulário de contato do site <www.cep.propesq.ufm.br>. Você ainda pode ir pessoalmente à sede do CEP, de segunda a sexta, das 08:00h às 12:00h e das 14:00h às 18:00h, na Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Campus Central. Lagoa Nova. Natal/RN. CEP 59078-970

Este documento foi impresso em duas vias. Uma ficará com você e a outra com o pesquisador responsável (Maria Isabel Brandão de Souza Mendes)

Consentimento Livre e Esclarecido

Após ter sido esclarecido sobre os objetivos, importância e o modo como os dados serão coletados nessa pesquisa, além de conhecer os riscos, desconfortos e benefícios que ela trará para mim e ter ficado ciente de todos os meus direitos, concordo em participar da pesquisa "A CONSTRUÇÃO DO CORPO E AS PRÁTICAS CORPORAIS: IMPLICAÇÕES EPISTEMOLÓGICAS, ÉTICAS, ESTÉTICAS E POLÍTICAS PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA", e autorizo a divulgação das informações por mim fornecidas em congressos e/ou publicações científicas desde que nenhum dado possa me identificar.

Natal, _____

Assinatura do participante da pesquisa

Declaração do pesquisador responsável



Impressão
datiloscópica do
participante

Como pesquisador responsável pelo estudo "A CONSTRUÇÃO DO CORPO E AS PRÁTICAS CORPORAIS: IMPLICAÇÕES EPISTEMOLÓGICAS, ÉTICAS, ESTÉTICAS E POLÍTICAS PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA", declaro que assumo a inteira responsabilidade de cumprir fielmente os procedimentos metodologicamente e direitos que foram esclarecidos e assegurados ao participante desse estudo, assim como manter sigilo e confidencialidade sobre a identidade do mesmo.

Declaro ainda estar ciente que na inobservância do compromisso ora assumido estarei infringindo as normas e diretrizes propostas pela Resolução 486/12 do Conselho Nacional de Saúde – CNS, que regulamenta as pesquisas envolvendo o ser humano.

Natal, 31 de outubro de 2018.


Assinatura do pesquisador responsável

Profª Dra. M^{sc} Isabel B. de S. Mendes
DEF UFRN Mat.1561552