

## CARACTERÍSTICAS DE UM GRUPO INICIANTE EM TAI CHI CHUAN DA FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNICAMP

Jefferson da Silva Tasso<sup>1</sup>; Maria da Consolação G. C. Fernandes Tavares<sup>2</sup>; Aletha S. Caetano<sup>3</sup>. Graduando em Educação Física pela Unicamp; Profa. Dra. da Faculdade de Educação Física da Unicamp; Mestranda em Educação Física pela Unicamp. Faculdade de Educação Física/FEF Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP. Campinas, SP, Brasil; [jeffersonfef@gmail.com](mailto:jeffersonfef@gmail.com)

**Introdução:** O Tai Chi Chuan é uma arte marcial que envolve a defesa pessoal, exercícios terapêuticos, expressão corporal, cultural e a filosofia chinesa expressada através do movimento. Os princípios e a técnica de execução que direcionam a prática dessa modalidade estão voltados para a respiração lenta e profunda, nos movimentos circulares e contínuos com leveza e suavidade. O conjunto de todos esses aspectos torna o exercício muito agradável, auxiliando no equilíbrio físico, mental e emocional. **Objetivo:** O objetivo desta pesquisa foi descrever as principais características apresentadas por um grupo iniciante em Tai Chi Chuan; atividade ligada aos projetos de extensão da Faculdade de Educação Física da Unicamp. **Metodologia:** A amostra foi composta por 34 sujeitos. Para a coleta de dados utilizamos um questionário de dados de caracterização da amostra e o questionário “A Minha Imagem Corporal” aplicado no terceiro dia de aula. Os dados foram descritos e quantificados de acordo com as categorias descritas no protocolo. Para as respostas o questionário contou com a escala de Likert. **Resultados:** O grupo foi formado por 18 sujeitos do sexo masculino e 16 do sexo feminino sendo que 70,6% da amostra possuem formação superior completa (52,9% são estudantes de pós-graduação e 17,6% são professores universitários). Outra característica relevante apresentada pelo grupo se refere à questão 2.2 “tenho habilidade para jogos” do questionário, que corresponde à categoria “Habilidade Corporal”. Observamos que 61,8% dos sujeitos responderam que raramente e às vezes sentem que possuem habilidades para jogos. **Conclusão:** Consideramos a procura pela modalidade Tai Chi Chuan por um grupo com formação superior e que sente que não tem habilidades para atividades coletivas como o jogo (considerado pelos sujeitos como basquete, vôlei, futebol e handebol) nos levou a refletir que essa procura é um dado relevante para o professor de Tai Chi Chuan. Esta prática pode abrir novas oportunidades para que estas pessoas reavaliem a todo o momento suas características corporais, abrindo assim possibilidades para novas práticas corporais.