

TAI CHI CHUAN EM POSIÇÃO SENTADA: UMA REVISÃO DE LITERATURA.

¹SANTOS NETO, S. R., ¹YOSHIDA, H. M.¹FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA – Unicamp, Campinas-SP, Brasil

Introdução: o Tai Chi Chuan é uma arte marcial chinesa marcada por movimentos lentos e suaves. É uma prática corporal de baixo impacto, caracterizada pelo equilíbrio e pela respiração profunda. Considerado como uma forma de meditação em movimento, o Tai Chi é frequentemente associado em pesquisas ao aumento da qualidade de vida. Objetivo: reconhecendo as possibilidades de se praticar formas adaptadas de Tai Chi Chuan, o presente trabalho realizou uma revisão de artigos que abordem a prática do Tai Chi em posição sentada. O objetivo é o de quantificar e caracterizar a produção científica recente sobre a temática e, adicionalmente, fornecer uma base de informações para a condução de novas pesquisas e de intervenções práticas. Metodologia: foi realizada uma revisão da literatura em português e inglês com as seguintes palavras-chave: “ *seated tai chi*” OR “ *sitting tai chi*” OR “ *wheelchair tai chi*” OR “ *adapted tai chi*” e “tai chi” + “cadeira” OR “tai chi” + “sentado” OR “tai chi” + “adaptado”. Foram utilizadas as seguintes bases de dados: PubMed, BIREME, Scielo, Science Direct e Google Scholar. Foram encontrados 1496 artigos, dos quais 12 entraram para a análise do estudo. Resultados: dentre os artigos selecionados, 5 abordaram aspectos físicos, 3 aspectos psicológicos, 4 realizaram estudos cinemáticos e 2 discutiram abordagens político-práticas para a implementação de programas de Tai Chi adaptado. Considerações finais: a revisão demonstrou que há escassez de pesquisas publicadas sobre o tema, tanto em inglês quanto em português. Embora haja o indicativo de que o Tai Chi em posição sentada seja uma opção de fácil aplicação para a melhora de capacidades físicas específicas e aumento da qualidade de vida, existe a necessidade de se ampliar a quantidade de pesquisas e o tamanho das amostras populacionais envolvidas para a definição de parâmetros para programas práticos eficazes.

Palavras-chave: Tai Chi Chuan. Atividade física adaptada. Qualidade de vida.