

A INFLUÊNCIA DO TAI CHI CHUAN NAS MUDANÇAS DE HÁBITOS RELACIONADOS À QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS

Autora: TOFFOLI, A.; RUBIO, K. Centro de Estudos Socioculturais do Movimento Humano.
Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo. Conselho Nacional de
Desenvolvimento Científico e Tecnológico.

Preocupa-nos, como educadores físicos, saber se o aumento de expectativa de vida será vivido de maneira adequada, com qualidade de vida e independente ou representará um período obscuro na história de vida dessas pessoas, uma vez que a velhice não está relacionada, necessariamente com a idade cronológica, mas, sim, com capacidades do indivíduo de responder às demandas do seu dia-a-dia com motivação e busca de ideais. Dentre as tendências de investigação nesta área, o bem-estar psicológico e o bem-estar na velhice têm sido estudado e esta ótica diferenciada reflete a visão do próprio praticante e sua percepção qualitativa dos efeitos da prática de atividade física sobre seu organismo como um todo, o que pode contribuir positivamente para pesquisas já em andamento e para suportar a elaboração de novos programas de atividade física para idosos, uma vez que já está muito bem estabelecido na literatura o efeito positivo da atividade física sobre a saúde psicológica e o bem-estar emocional nesta população. Benefícios advindos da prática do TCC já foram demonstrados em diversos trabalhos, entretanto, estes estudos preocuparam-se com variáveis fisiológicas e/ou biomecânicas relacionadas à prática, ocasionando a falta de conhecimento por profissionais da área da Educação Física acerca dos benefícios. Minha conclusão é que a prática de 6 meses de Tai Chi Chuan influenciou a percepção da qualidade de vida dos indivíduos praticantes, repercutindo em algumas mudanças específicas de seus hábitos de vida. Não foram observadas mudanças significativas de hábitos de vida nos perfis sociodemográfico, tempo livre e lazer e relações familiares e de amizade e poucas mudanças em alguns indivíduos isoladamente no perfil saúde. Os que mais sofreram influência foram os perfis percepções quanto à terceira idade e à auto-imagem e percepções da morte.

DOLL, J. Educação, cultura e lazer: perspectivas da velhice bem-sucedida. In: ANITA LIBERALESSI NERI (Org.). **Idosos no Brasil: vivências, desafios e expectativas na terceira idade**. 2. ed. São Paulo: Fundação Perseu Abramo, 2009.

NERI, A. L. Atitudes e preconceitos em relação à velhice. In: ANITA LIBERALESSI NERI (Org.). **Idosos no Brasil: vivências, desafios e expectativas na terceira idade**. 2. ed. São Paulo: Fundação Perseu Abramo, 2009. OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisa**. Campinas: Papirus, 1998.

VENTURI, G. & BOKANY, V. **A velhice no Brasil:** contrastes entre o vivido e o imaginado. In: A. L. NERI (Org.). **Idosos no Brasil:** vivências, desafios e expectativas na terceira idade. 2. ed. São Paulo: Fundação Perseu Abramo, 2009.

LEBRÃO, M. L. & DUARTE, Y. A. de O. **Saúde e independência:** aspirações centrais para os idosos. Como estão sendo satisfeitas? In: ANITA LIBERALESSI NERI (Org.). **Idosos no Brasil:** vivências, desafios e expectativas na terceira idade. 2. ed. São Paulo: Fundação Perseu Abramo, 2009.