

CONTRIBUIÇÃO DO TAI CHI CHUAN E DO KUNG FU SOBRE A SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE IDOSOS: O IMPACTO DA PANDEMIA NA VIDA DESSA POPULAÇÃO (APOIO UNIP)

Alunas: Miriam Nakano e Hortênsia Avelino

Orientadora: Profa. Dra. Telma Fátima da Cunha Moraes

Curso: Educação Física

Campus: Paraíso

O envelhecimento acarreta um declínio progressivo de todos os processos do organismo, deixando o indivíduo mais vulnerável a doenças. Esse quadro é agravado pelo sedentarismo e isolamento social, reduzindo a autoestima e o bem-estar, além de interferir na independência e na qualidade de vida do idoso. Nesse sentido, o presente estudo teve como objetivo verificar o efeito de 8 semanas de treinamento de Tai Chi Chuan e de Kung Fu sobre a saúde física e mental de idosos. A amostra foi composta por 9 participantes recrutados na UNAS (União de Núcleos da Associação dos Moradores de Heliópolis e Região), dos gêneros masculino e feminino, entre 70 e 83 anos de idade. Os dados dos testes pré-intervenção mostraram que os idosos eram frágeis. Dessa forma, ao avaliarmos a saúde física, não verificamos diferença entre os grupos. Porém, quando comparamos os parâmetros da qualidade de vida antes e depois de cada intervenção separadamente, verificamos que os indivíduos submetidos ao Tai Chi Chuan apresentaram uma melhora significativa na percepção do estado geral de saúde e nos aspectos sociais. Já os idosos que praticaram Kung Fu apresentaram uma melhora no estado geral de saúde e redução da dor. Nesse sentido, os treinamentos se mostraram ferramentas importantes para a melhora da qualidade de vida de idosos frágeis. Assim, mais estudos sobre o Tai Chi Chuan e o Kung Fu com maior número de participantes e tempo de intervenção podem contribuir para a melhor compreensão dos efeitos dessas intervenções na saúde física e mental de idosos.