

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM

ESTÉFANE JENNIFER SANTOS CÂMARA

**BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE TAI CHI CHUAN PARA OS IDOSOS:
UMA REVISÃO DE LITERATURA.**

BRASÍLIA - DF

2019

ESTÉFANE JENNIFER SANTOS CÂMARA

**BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE TAI CHI CHUAN PARA OS IDOSOS:
UMA REVISÃO DA LITERATURA.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Enfermagem da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília, como requisito parcial para a conclusão do curso.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Keila Cristianne Trindade da Cruz

BRASÍLIA – DF

2019



TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO DE ENFERMAGEM

Ata de Avaliação do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)

O (a) aluno (a) Estefane Jennifer Santos Câmara
matrícula 1210110561, apresentou, no dia 05/12/2019, o
Trabalho de Conclusão de Curso intitulado Benefícios da prática de
Sai Chi Chuan para os idosos: revisão de
literatura.

Após apresentação do trabalho e arguição pela banca examinadora, decidiu-se pela:

- Aprovação
 Aprovação com correções
 Reprovação

Parecer da Banca e Sugestões:

Aprovado com louvor.

Menção: SS

Assinatura da Banca Examinadora

- 1 - Kabeuz
- 2 - André J. Santa
- 3 - [assinatura]

Brasília, 05 de dezembro de 2019.

DEDICATÓRIA

**Aos meus pais, á minha família de sangue e
á família que me acolheu,
Ao Aaron e Jorge, e aos meus amados
amigos.**

Pela paciência, amor e carinho. Por me darem
apoio e confiança. Por entender minha
ausência e me amarem mesmo nas
dificuldades.
Vocês são minha força.

AGRADECIMENTOS

Á minha família, em especial minha mãe, que sempre me deu uma boa base e educação, e pelos tantos esforços realizados ao longo da minha vida para que eu conseguisse aqui chegar.

Ao Aaron, pelo amor, paciência e força. Por segurar minha mão nos melhores e piores momentos, sem você eu não conseguiria.

Ao Jorge por ser a luz que me ilumina trazendo o meu maior propósito de vida, meu maior amor.

Á professora Keila Cruz, por ser humana antes de ser profissional, uma verdadeira incentivadora de sonhos.

Aos meus amigos, meu time, por me olharem com os melhores olhos e me acolherem pelo o que sou.

Muito obrigada!

RESUMO

Foi desempenhada uma investigação na literatura que visou integrar todos os estudos com a temática que envolve idosos e o exercício de *Tai Chi Chuan*, com o propósito de subsidiar estudos futuros. A partir de uma revisão integrativa da literatura nas seguintes bases de dados: BVS/LILACS/MEDLINE/SCIELO, nos idiomas português, inglês e espanhol. Onde foram descobertos 3.568 artigos com a temática, e tiveram seus títulos, resumos, palavras-chave e objetivos analisados. Considerando os critérios inclusos e excluídos somente 15 foram elegíveis para o estudo. Este estudo sugere que o *Tai Chi Chuan* é capaz de trazer grandes benefícios na promoção da saúde, tal como na redução de quedas, melhora do equilíbrio, melhora da função cognitiva, aumento da longevidade e maior qualidade de vida.

Palavras-chave: *Tai Chi Chuan*, idosos, *Tai Ji*.

ABSTRACT

An investigation was conducted in the literature that aimed to integrate all studies with the theme involving the elderly and the exercise of Tai Chi Chuan, with the purpose of subsidizing future studies. From an integrative literature review on the following databases: BVS/LILACS/MEDLINE/SCIELO, in Portuguese, English and Spanish. Where were discovered 3,568 articles with the theme, and had their titles, abstracts, keywords and objectives analyzed. Considering the included and excluded criteria only 15 were eligible for the study. This study suggests that Tai Chi Chuan can bring great benefits in health promotion, such as reducing falls, improving balance, improving cognitive function, increasing longevity and improving quality of life.

Keywords: Tai Chi Chuan, elderly, Tai Ji.

SUMÁRIO

1. Introdução.....	5
2. Objetivo:.....	8
3. Métodos.....	8
4. Resultados e discussão	10
Quadro 1.	11
Figura 1	12
Quadro 2.	14
4.1 Benefícios do Tai Chi Chuan na capacidade funcional dos idosos.....	22
4.2 Benefícios do Tai Chi Chuan na cognição, memória e saúde mental dos idosos.	25
5. Conclusão.....	25
6. Referências:.....	26

“...E eu vos digo que a vida é realmente escuridão, exceto quando há um impulso; E todo impulso é cego, exceto quando há saber; E todo saber é vazio, exceto quando há trabalho; e todo trabalho é vazio, exceto quando há amor.”

K. Gibram.

1. Introdução

O envelhecimento populacional é uma manifestação que atinge vários países, e com isso, deve-se enfrentar os diversos paradigmas que norteiam as condições de vidas dos idosos, para a possibilidades de transformações nas esferas sociais.

A população de idosos é a que mais cresce no Brasil, no ano de 2000 havia 14,2 milhões de pessoas com 60 anos ou mais, e em 10 anos teve um acréscimo de quase 5 milhões, esses números devem atingir 41,5 milhões em 2020 (ERVATTI et al., 2015). “De acordo com o Censo Brasileiro de 2010, o país possui aproximadamente 20 milhões de pessoas com 60 anos ou mais. No Distrito Federal (DF), existem 197.613 habitantes nessa faixa etária. Percentualmente, 7,69% da população do DF é composta por pessoas idosas. As mulheres têm maior esperança de vida (79,6 anos) em comparação aos homens (72,2 anos), nacionalmente. Isso ajuda a explicar o motivo de 57% da população idosa no DF ser composta por mulheres” (IBGE, 2015).

O Brasil tem passado por vários processos de transições, tanto demográfica, como epidemiológica e nutricional nas últimas décadas, o que levou ao aumento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Nesse sentido, 29,9% da população brasileira relatam ter, pelo menos, uma doença crônica. Dentre elas, as doenças cardiovasculares são responsáveis por 31% do total de óbitos, destacando-se como um dos maiores problemas públicos da saúde, que requer ações que promovam saúde por meio das habilidades dos enfermeiros e demais profissionais de saúde (SANTOS, et al., 2012).

Com o aumento da expectativa de vida, os idosos têm convivido, cada vez mais, com as DCNT. É importante reforçar que boa parte dessas doenças têm a ver com a vida no meio urbano e fatores como estresse e sedentarismo (VASCONCELOS; GOMES, 2012).

Esse novo cenário afeta diferentes setores da sociedade. Além disso torna-se um desafio na área da saúde, com aumento das demandas de recursos terapêuticos e estruturas organizacionais de serviços. Em vista disso, as políticas públicas destinadas aos idosos, devem ser propícias à promoção de autonomia e autocuidado, melhora na capacidade física e mental e deve favorecer a ressignificação de vida, incentivando ações inclusivas e atenção integral à saúde dessa população.

“Assim, nota-se a importância do aperfeiçoamento de práticas de cuidados que possam amenizar os impactos sociais, físicos e psicológicos vivenciados pelo idoso, e então devendo ser incentivadas, no intuito de promover uma melhor qualidade de vida para esse contingente populacional” (SARAIVA, et al., 2015).

Neste âmbito de realização de cuidados, as práticas integrativas e complementares têm se destacando como métodos terapêuticos guiados para a integralidade do ser. Essas técnicas não são limitadas apenas ao enfrentamento das doenças, mas possibilitam uma maior consciência corporal, reconhecimento da subjetividade e autonomia dos sujeitos. Como atribuição deste construto, em 2006, foi determinada a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS), que integra e legítima vários recursos terapêuticos a serem difundidos pelo SUS (BRASIL, 2006)

A PNPIC busca inserir as práticas integrativas e complementares no SUS, de forma a prevenir agravos e promover a saúde na atenção básica, direcionada ao cuidado continuado, humanizado e íntegro em saúde. “Em avaliação realizada no ano de 2006 (PNPIC, 2006), as práticas que estavam sendo mais realizadas no território brasileiro eram *reiki, lian gong, tai chi chuan, auto-massagem, shiatsu, yoga, shantala, tuiná e lien chi*. Tais práticas vêm sendo muito procuradas nos municípios em que foram implantadas e têm se destacado ao promover mudanças em hábitos de vida e estimular a participação ativa da pessoa em face da sua doença” (MACHADO; PINHEIRO E GUIZARDI, 2006).

Entretanto, uma grande complicação que corrobora no atraso das PNPIC é que poucas instituições no país formam profissionais que realizem outras formas de racionalidade médica, que poderiam abordar outras intervenções que não as convencionais, que dê valor na relação profissional e paciente considerando a pessoa como ser integral.

O Conselho Federal de Enfermagem, por meio da Resolução COFEN-197/97 "Estabelece e reconhece as Terapias Alternativas como especialidade e/ou qualificação do profissional de Enfermagem". A circunstância para receber esta titulação é a de que o profissional enfermeiro deverá ter finalizado e sido aprovado em curso ofertado por instituição reconhecida de ensino ou entidade congênere, com uma carga horária mínima de 360 horas. A percepção de cuidado de enfermagem é aquele que com tal intensidade os saberes da enfermagem quanto os dos clientes são reconhecidos, e respeita o cuidado como fruto das trocas de saberes (BRASIL, 1997).

O sujeito participante, na condição de usuário é ativo no cuidado e nessa posição, ele pondera, questiona, analisa, recusa ou aceita o que se lhe manifesta no contexto do cuidado. Parte-se da compreensão de que enfermeira e usuário são personagens que participam de uma vinculação de cuidado com atitudes que se fazem e transformam, ou seja, se reorganizam ao longo de sua trajetória.

Tai Chi Chuan é uma categoria de ginástica chinesa que, posteriormente á musculação, é a de maior adesão entre os praticantes idosos (ECCLESTONE NA et al., 1998). É um exercício de intensão moderada e os aspectos positivos para a saúde incluem após o controle do equilíbrio, flexibilidade, melhora da força muscular e diminuição do risco de quedas, em especial nos idosos. Pessoas idosas que exercitam regularmente o *Tai Chi Chuan* evidenciam melhor estabilidade postural em circunstâncias de modificação repentina do plano visual ou da noção proprioceptiva, em comparação aos não praticantes, apresentando melhor produto nas estratégias de domínio postural (ZWICK, 2000; LI et al., 2001; TAGGART, 2002; JUDGE, 2003; WOLF et.al.,2003; TSANG, HUI-CHAN, 2004; TSANG et al.,2004).

A teoria mais comum acerca da origem do *Tai Chi Chuan* é remetida ao Sacerdote Taoista Zhang San Feng (1127-1279), que viveu, nas Montanhas de Wudang. Declara-se que, certo dia, o sacerdote presenciou uma batalha entre uma serpente e uma garça. A serpente, que afrontava com extrema rapidez e deslocamentos curvilíneos, saiu vitoriosa. Zang San Feng aprendeu a supremacia da agilidade sobre a rigidez e a relevância da alternância entre Yin/Yang (DESPEUX, 2002). Este fato, o iluminou a modificar seu Kung Fu (relativamente rude) para um estilo mais ameno que posteriormente veio a ser renomado como *Tai Chi Chuan* Wudang. Feng foi o primeiro a rejeitar os métodos de treinamento exterior – de modo a golpear sacos de areia, exercitar com pesos – e, estimular as técnicas interiores – como o controle da respiração, a visualização e o fluxo do Chi (KIT, 2007).

Os sábios chineses compreendiam que o Universo é composto pelo Tao ou “Caminho” cuja manifestação primordial é a Energia ou Chi. Quando o Chi passou a existir, o Universo se dividiu em trevas e luzes, calor e frio, rigidez e maleabilidade e tudo resumiram-se nas duas polaridades cósmicas denominadas Yin/Yang. As infinitas modificações que passaram a ocorrer produziram o Universo ou Ato de existência. “A prática do *Tai Chi Chuan*, segundo uma visão comum, tem por objetivo exercitar o fluxo do Chi por todas as partes do corpo” (REID;CROUCHER, 2003).

O termo *Tai Chi Chuan* (*Taiji Quan*) tem sentido de a “Arte de combate do *Taiji*”, com isso quer-se dizer que seus movimentos têm forma parecida à do *Taiji* (*Tai Chi*), e que seus princípios essenciais estão ligados às noções de *Taiji*, Yin/Yang, Cinco elementos e Oito Trigramas. O termo *Taiji*, também é constantemente traduzido como “Cumeeira Suprema” (viga da cumeeira de uma casa) carregando uma ideia de eixo em volta do qual se ordenam as mudanças (DESPEUX, 2002). É uma arte marcial exercida para a promoção da saúde e defesa pessoal. Feita lentamente, é uma antiga prática que permite ao indivíduo que pratica a harmonização com a respiração, enquanto controla os movimentos das mãos, pés e cabeça. É única, pois não exige uma enorme força nem envolve exercícios físicos extenuantes (Centro Cultural Chinês, 2008).

Pesquisa executada com praticantes de *Tai Chi Chuan* certificou que esta prática traz vantagens para o equilíbrio, visto que a consciência do posicionamento do tronco e a compreensão dos movimentos de todo o corpo demandam uma sequência bem coordenada dos segmentos corporais (TSANG; HUI-CHAN, 2004).

De forma geral, o *Tai Chi Chuan* pode propiciar benefícios aos idosos. Por essa razão se faz necessário engrandecer o conhecimento sobre ela, para assimilar as dimensões da totalidade do cuidar, que possam possibilitar bem-estar a partir da prática nessa faixa etária.

O hodierno estudo pretende responder a seguinte questão de pesquisa: Quais as tendências atuais na literatura científica mundial sobre os benefícios da prática de *Tai Chi Chuan* para os idosos?

2. Objetivo:

Apresentar as tendências atuais na literatura científica mundial sobre os benefícios da prática de *Tai Chi Chuan* para os idosos.

3. Métodos

Este estudo estabeleceu-se de uma revisão integrativa de literatura (RI). A revisão integrativa tem por atribuição resumir os resultados adquiridos em pesquisas através de um

tema ou questão determinada, de modo organizado com finalidade de colaborar para o conhecimento do enunciado ou questão. A RI evidenciou notável penetração na última década na área da enfermagem. Essa condição assemelha estar relacionada à tendência de perceber a atenção em saúde, nas esferas individuais ou coletivas, como um atividade complexa que requer cooperação e integração de conhecimentos de múltiplas disciplinas (WATSON, 2002).

Essa tendência também é examinada na área de atenção à saúde baseado em evidência ou prática baseada em evidência, que vem corroborando com a associação de métodos de pesquisa, ainda que sob dispares matrizes epistemológicas, pode fornecer resultados que favoreçam o cuidado de enfermagem (FLEMMING, 2007; LACERDA, 2012)

A revisão integrativa da literatura constitui-se em uma ampla investigação de pesquisas relevantes, que contribuem para questões sobre métodos e resultados de pesquisa, auxiliando na síntese do conhecimento de determinados assuntos, e apontando determinantes onde se faz necessário a realização e reflexão de novos estudos (POLIT; BECK, 2006).

O propósito deste método de pesquisa é alcançar um profundo entendimento sobre determinados assuntos, baseando-se em estudos anteriores (BROOME, 2000). Para que seja possível identificar as particularidades dos estudos incluídos na revisão, é necessário prosseguir padrões de rigor metodológicos, com clareza na apresentação dos resultados.

Para uma estratégia de busca foi utilizada as 6 etapas sugeridas por MENDES, SILVEIRA E GALVÃO, 2008.

A primeira etapa foi a identificação da temática e seleção da hipótese ou questão de pesquisa para a estruturação da revisão integrativa. A segunda etapa consiste o estabelecimento de parâmetros para a inclusão e exclusão de tópicos/amostragem ou busca na literatura. A terceira etapa foi a definição das informações a serem auferidos dos estudos escolhidos bem como a categorização dos mesmos. A quarta etapa é determinada pela avaliação dos estudos implicados na revisão integrativa. A quinta etapa é a interpretação dos resultados e por último a sexta etapa é a apresentação da revisão e a súmula do conhecimento (MENDES; SILVEIRA E GALVÃO, 2008).

Para a elaboração da pergunta de pesquisa, empregou-se a estratégia PICO, que consiste em um acrônimo para: paciente, intervenção, comparação e outcomes – PICO (SANTOS et al. 2007): Quais as tendências atuais na literatura científica mundial sobre os benefícios da prática de *tai chi chuan* para os idosos?

A busca foi realizada em Setembro de 2019, em seis recursos informacionais, sendo uma base de dados eletrônica: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde – LILACS; Medical Literature Analysis and Retrieval System Online- MEDLINE e dois portais de acesso: Scientific Eletronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). A fim de efetuar a pesquisa, foram empregados os Descritores em Ciências da Saúde (DesCS) e Medical Subject (MeSH) “Idoso”, “*Tai Chi Chuan*”, bem como suas versões em inglês e espanhol. Foi feita uma associação entre os descritores, empregando o operador booleano “AND”, com o intuito de aperfeiçoar a busca de estudos sobre o tema.

Os critérios de inclusão utilizados foram: artigo em português, inglês ou espanhol; disponíveis gratuitamente; publicados entre os anos de 2009 a 2018. Foram critérios de exclusão: dissertações de mestrado, tese de doutorado, monografias, livros, sites, outras fontes que não sejam artigos originais publicados em periódicos científicos, artigos que discorram sobre outro tema; revisões de literatura, sistemática e metanálise; pesquisas que só apresentassem resumos disponíveis; e publicações duplicadas; pessoas que não fossem idosas (com idade inferior a 60 anos).

4. Resultados e discussão

A seguir, no Quadro 1, estão apresentadas as seleções conforme os descritores selecionados nas banco/base de dados **LILACS/BVS/SCIELO e MEDLINE:**

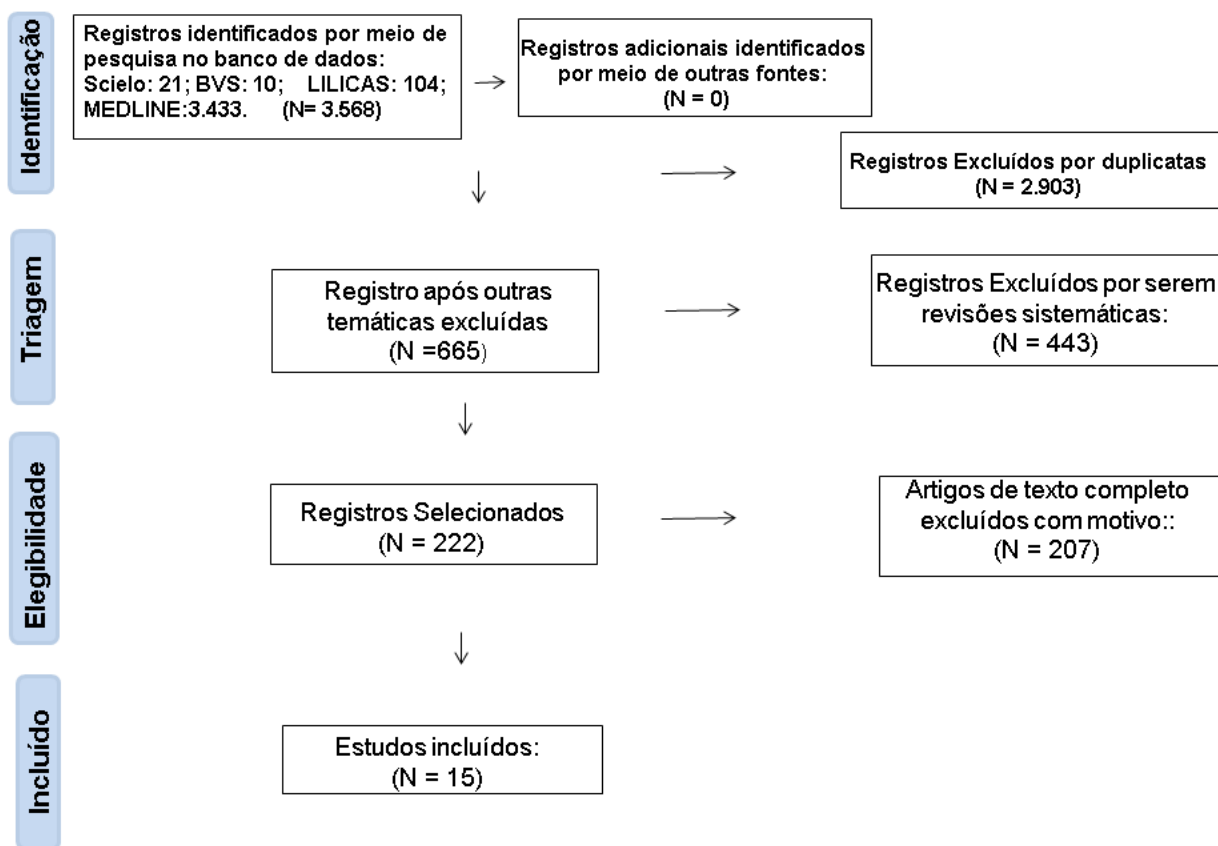
**QUADRO 1. APRESENTAÇÃO DOS DADOS ENCONTRADOS SEGUNDO A
BUSCA REALIZADA NOS BANCOS DE DADOS: LILACS/BVS/SCIELO E
MEDLINE. BRASÍLIA-DF, 2019.**

Decs/Mesh	LILACS	BVS	SCIELO	MEDLINE	TOTAL
Idoso AND "Tai Chi Chuan"	20	3	5	628	656
Elderly AND "Tai Chi Chuan"	25	2	9	573	609
Idoso AND "Tai Ji"	13	1	1	605	620
Elderly AND "Tai Ji"	14	1	3	545	563
Ancianos AND "Tai Chi Chuan"	18	2	1	550	571
Ancianos AND "Tai Ji"	14	1	2	532	549
TOTAL	104	10	21	3.433	3.568

Fonte: Autora, 2019

Por meio da estratégia de pesquisa, foram selecionados inicialmente um total de 3.568 artigos, que tiveram seus títulos, resumos, palavras-chave e objetivos analisados, considerando os critérios de inclusão e exclusão e foram lidos em sua forma expandida.

Figura 1 - Fluxo do processo de seleção dos artigos para o estudo. Brasília-DF, 2019



Fonte: Autora, 2019

Assim, conforme Figura 1, foram excluídas 2903 duplicatas, 443 artigos de revisão e 207 que não abordavam o tema proposto (outra faixa etária; artigos não disponíveis; artigos não relacionados ao tema Restando então 15 artigos que foram incluídos e analisados na íntegra.

Foi possível observar que o maior número de publicação dos artigos foi 2010 com cinco artigos publicados nesse ano e no Brasil, que publicou cinco artigos dos 15 selecionados. Na seleção dos artigos, dentre os temas predominou aqueles sobre capacidade funcional, compreendendo capacidade funcional como a capacidade que as pessoas apresentam para decidir e operar em suas vidas de modo independente no seu dia-a-dia, definição de Fiedler e Peres (2008). Assim, a maior parte dos artigos abordaram componentes físicos relacionados ao equilíbrio, força muscular, dentre outros.

No Quadro 2, à seguir, os 15 artigos estão apresentados segundo título, autores, ano, país, objetivo, método, e principais resultados.

QUADRO 2. - CARACTERIZAÇÃO DOS ARTIGOS DESIGNADOS PARA ANÁLISE, SEGUNDO A IDENTIFICAÇÃO, TÍTULO/AUTOR, MÉTODO/PARTICIPANTES, OBJETIVOS, TIPO DE INSTITUIÇÃO/LOCAL, ÁREA DE CONHECIMENTO. BRASÍLIA-DF, BRASIL, 2019. (N=15)

N	Título Autor Ano/ País	Objetivos	Métodos	Principais Resultados
1	Implementando um programa de prevenção de quedas com base em evidências em um ambiente clínico ambulatorial. (LI, HARMER, STOCK, <i>et al</i>) 2013/Estados Unidos	Investigar o potencial de disseminação de um programa baseado em <i>Tai Ji Chuan</i> , anteriormente demonstrado ser eficaz para reduzir a ameaça de quedas em idosos, por meio de ambulatorios clínicos.	A população de referência era de idosos da comunidade com 65 anos ou mais e considerados em risco de queda (conforme julgado por seus profissionais de saúde usando as diretrizes existentes), fisicamente móveis (podiam andar com ou sem um dispositivo auxiliar), sem problemas graves, déficits cognitivos, e conduzidos por um profissional de saúde ao programa.	Os participantes relataram uma redução nas quedas, com uma taxa de incidência de 0,13 quedas por pessoa / mês e mostraram uma melhora significativa em relação à linha de suporte em todas as medidas de resultado. Um acompanhamento pós-intervenção de três meses indicou níveis encorajadores de manutenção do programa entre fornecedores, participantes e centros comunitários.
2	Os praticantes mais velhos de <i>Tai Chi</i> têm melhor atenção e função de memória? (MAN, TSANG, HUI-CHAN) 2010/China	O objetivo deste estudo foi investigar se os praticantes de <i>Tai Chi Chuan</i> tinham melhores funcionalidades de atenção e memória do que os idosos com ou sem exercícios regulares.	Um estudo transversal que examinou a relação entre a prática do <i>Tai chi Chuan</i> e as funções de atenção e memória de pessoas idosas semelhantes à idade, gênero e educação. Do grupo de <i>Tai Chi Chuan</i> , quarenta e dois idosos foram recrutados. Outros quarenta e nove idosos que fazem práticas de exercício também. E um grupo de não praticava exercícios (controle saudável normal) composto por quarenta e quatro idosos também foram recrutados.	O principal achado foi que os três grupos diferiram nas funções de atenção e memória, e o grupo <i>Tai Chi Chuan</i> demonstrou melhor desempenho do que os outros dois grupos na maioria dos testes.
3	Efeitos do <i>Tai Chi Chuan</i> no equilíbrio de idosos: um estudo semiexperimental (KONIG) 2014/Brasil	O objetivo deste estudo foi avaliar o equilíbrio de idosos após três e seis meses de prática do <i>Tai Chi Chuan</i> .	O estudo incluiu 27 idosos (idade: $62 \pm 4,4$ anos) que foram sujeitos a um treinamento de <i>Tai Chi Chuan</i> duas vezes por semana, com duração de uma hora cada sessão, durante seis meses.	Os resultados mostraram melhora significativa no desempenho do TUG* ($p \leq 0,01$), no escore BBS ($p \leq 0,01$) e no teste de Romberg ($p \leq 0,01$) após três e seis meses, em comparação com o pré-treinamento. Esses resultados sugerem que a prática do <i>Tai Chi Chuan</i> pode melhorar o equilíbrio das pessoas idosas.

4	<p>Efeitos do <i>Tai Chi Chuan</i> na cognição de mulheres idosas com comprometimento cognitivo leve. (KASAI, BUSSE, MAGALDI) 2010/Brasil</p>	<p>Detectar os resultados da prática do <i>Tai Chi Chuan</i> na cognição de idosos com comprometimento cognitivo leve.</p>	<p>Este é um estudo piloto com 26 pacientes idosos (idade média de 74 anos) com comprometimento cognitivo leve. Foram empregues os seguintes instrumentos de avaliação: Subjective Memory Complaint Scale (SMC), Rivermead Behavioral Memory Test (RBMT) e Digit Span Forward and Backward (DSF e DSB) da Wechsler Adult Intelligence Scale (WAIS). Foram duas aulas semanais de 60 minutos de <i>Tai Chi Chuan</i> (estilo Yang) por seis meses consecutivos para um grupo de 13 pacientes, e os remanescentes formaram o Grupo Controle. O Grupo <i>Tai Chi Chuan</i> também foi analisado quanto à aprendizagem dos exercícios práticos de <i>Tai Chi Chuan</i> por mediação de um Teste Específico de Aprendizagem aplicado após três meses de intervenção.</p>	<p>Neste estudo, um programa de seis meses de <i>Tai Chi Chuan</i> proporcionou uma melhora significativa no desempenho de queixas de memória em idosos com implicação cognitivo leve. Estudos randomizados adicionais com amostras maiores e acompanhamento mais prolongado são necessários para comprovar esses benefícios.</p>
5	<p>Análise do equilíbrio estático e dinâmico em idosos saudáveis de <i>Tai Chi Chuan</i> versus dança de salão (RAHAL M. A.) 2015/Brasil</p>	<p>Determinar se o <i>Tai Chi Chuan</i> ou a dança de salão proporciona melhor desempenho em associação ao equilíbrio postural, marcha e transferência postural entre idosos.</p>	<p>Foram avaliados 76 idosos divididos em dois grupos: o Grupo <i>Tai Chi Chuan</i> e o Grupo Dança. Os sujeitos foram testados usando o sistema de plataforma de força NeuroCom Balance Master, com os seguintes protocolos: testes de equilíbrio estático (testes clínicos modificados de interação sensorial na balança e postura unilateral) e testes de equilíbrio dinâmico (o teste de caminhada e sentar-se em pé) Teste de transferência).</p>	<p>Os idosos que praticaram <i>Tai Chi Chuan</i> revelaram melhor equilíbrio bilateral com os olhos abertos em ambos os tipos de superfícies em comparação com o Grupo de Dança. O Grupo <i>Tai Chi Chuan</i> teve velocidades de caminhada mais rápidas, tempos de transferência mais curtos e melhor equilíbrio postural na posição final em pé durante o Teste Sit-to-stand.</p>
6	<p>Efeitos do <i>Tai Chi Chuan</i> na capacidade funcional de um grupo de mulheres anciãs (SILVA-ZEMANATE, PÉREZ-SOLARTE, FERNÁNDEZ-CERÓN, et al.)</p>	<p>Esta pesquisa teve como objetivo determinar os resultados de um programa de atividades com a arte do <i>Tai Chi Chuan</i> em mulheres idosas.</p>	<p>Foi realizado um estudo quase experimental com um corte longitudinal; a população do estudo era um grupo de idosos da comunidade. Consistiu em três fases: 1ª: foi aplicada uma avaliação inicial da capacidade física (caminhada, equilíbrio, atividades diárias), posteriormente, a escala de Yesavage para sinais de depressão e, finalmente, o Folstien Mini Mental Test para avaliação cognitiva. funções. Na 2ª,</p>	<p>A aplicação da arte do <i>Tai Chi Chuan</i> proporciona importantes benefícios no equilíbrio e na habilidade cognitiva do idoso, o que gera um avanço em sua independência e melhora sua capacidade funcional, o que poderia ser recomendado como alternativa terapêutica na área de neuro-reabilitação.</p>

	2014/Colômbia		foi implementado um programa de exercícios de <i>Tai Chi Chuan</i> em uma sessão semanal por um período de doze semanas. Na 3ª foi realizada a avaliação dos resultados do programa através da reavaliação dos participantes	
7	Efeito da prática do <i>Tai Chi Chuan</i> sobre a resistência aeróbia de idosos sedentárias CHENG CHAO, COSTA, ELSANGEDY, et al) 2012/Brasil	Investigar o efeito da prática do <i>Tai Chi Chuan</i> (TCC) sobre a resistência aeróbia de idosos sedentárias.	Fizeram parte do constructo 11 idosos sedentárias ($67,9 \pm 6,8$ anos; $25,9 \pm 2,8$ kg/m ²), as quais foram sujeitadas aos testes de marcha estacionária de dois minutos e teste de caminhada de seis minutos pré e pós-intervenção de 12 semanas de TCC.	Houve aumento da resistência aeróbia das idosas analisadas após 12 semanas de prática de <i>Tai Chi Chuan</i> , demonstrado tanto por meio do teste de caminhada de seis minutos, quanto no teste de marcha estacionária de dois minutos. De acordo com os efeitos obtidos, é possível concluir que a prática do TCC é capaz de possibilitar um aumento da resistência aeróbia de idosos sedentárias.
8	Práctica de <i>Tai Chi</i> en ancianos, alternativa para mejorar su longevidad (ALVAREZ, DÍAZ, MARIN et al.) 2012/Cuba	Propõe-se demonstrar o impacto produzido pelo <i>Tai Chi Chuan</i> praticado por idosos como alternativa para melhorar sua longevidade no Círculo "Vento de Outono" do município de Pinar del Río.	O grupo-alvo e a amostra do estudo foram adquiridos de 60 idosos que executavam <i>Tai Chi Chuan</i> no Círculo "Vento do Outono", município de Pinar del Río. Os dados foram coletados a partir das histórias clínicas individuais e de uma pesquisa preparada pelo autor; obtenção dos dados gerais dos pacientes, juntamente com as variáveis do estudo. Os dados qualitativos foram resumidos em frequências absolutas e porcentagens relativas. Comparação de testes de proporção para comprovar a existência ou não de diferenças significativas em alguns indicadores, antes e depois da prática do <i>Tai Chi Chuan</i> .	Este estudo mostrou que, depois da prática do <i>Tai Chi Chuan</i> , os idosos tem mais autonomia para realizar as atividades instrumentais da vida diária. Isso corresponde a outros achados, que demonstram que o maior número de pessoas permanece independente e ativo para efetuar as atividades da vida cotidiana e as instrumentais da vida diária após vinculá-las a atividades práticas.
9	A prática do <i>Tai Chi</i> impede quedas no idoso institucionalizado: um ensaio clínico. (VALERO SERRANO et al.)	Determinar se a prática de duas horas semanais de <i>Tai Chi Chuan</i> por nove meses diminui a chance de quedas em idosos com 65 anos ou mais institucionalizados.	Ensaio clínico com randomização por grupos sem cegar. Um total de 94 idosos institucionalizados, entre 65 e 90 anos. Grupo controle de 43 e grupo de intervenção de 51 praticantes de <i>Tai Chi Chuan</i> .	A incidência de quedas no grupo <i>Tai Chi Chuan</i> foi de 13,7% e no grupo controle de 32,5%. O que representa uma Redução de Risco de 18,8%. Como resultado dessas quedas, cinco idosos do grupo controle sofreram fraturas ósseas e nenhum no grupo

	2010/Espanha			<i>Tai Chi Chuan</i> . Conclui-se que a prática assídua do <i>Tai Chi Chuan</i> provavelmente reduz o número de quedas, a incidência de fraturas e a perda de equilíbrio em idosos institucionalizados.
10	Tai chi chuan melhora funcionalidade e qualidade de vida em homens idosos com baixa densidade mineral óssea (PEREIRA, SOUZA, PAULA, et al). 2017/Brasil	Avaliar a eficácia do <i>Tai Chi Chuan</i> (TCC) na capacidade funcional (CF) e na qualidade de vida (QV) de homens idosos com baixa densidade mineral óssea (DMO).	41 homens idosos foram avaliados (≥ 60 anos), divididos em dois grupos: grupo controle 1 - G1 (TCC; n = 20; $69,2 \pm 6,2$ anos) e grupo controle 2 - G2 (controle; n = 21; $69,0 \pm 5,7$ anos). A DMO (da coluna lombar e do colo do fêmur) foi ponderada por absorciometria de dupla energia por raios-x (DEXA). A FC foi avaliada quanto à resistência aeróbica, resistência e flexibilidade dos membros superiores e inferiores, testículos de equilíbrio estático, dinâmico e funcional e risco de quedas. A QV foi avaliada pelo questionário SF-36 (MOS 36 itens Short-Form Health Survey). O G1 praticou o estilo Yang de 24 formas do TCC, por 12 semanas, duas vezes por semana, em baixa intensidade; G2 não praticava atividade física orientada.	Os praticantes de <i>Tai Chi Chuan</i> tiveram pontuações significativamente mais altas em resistência aeróbica, força de membros superiores e inferiores e equilíbrio dinâmico. Em termos de QV, os valores foram significativamente melhores no escore total e em aspectos como FC, saúde geral, vitalidade e saúde mental. O TCC foi comprovadamente benéfico para os escores de FC e QV, o que acrescenta evidências para sua prática em homens idosos com baixa DMO. O treinamento com <i>Tai Chi Chuan</i> é benéfico na melhora da FC e da QV em homens idosos com baixa densidade mineral óssea.
11	Limites de estabilidade, salto de perna única e consciência corporal em praticantes mais velhos de Tai Chi (GYLLENSTEN, HUI-CHAN, TSANG) 2010/China	Comparar limites de estabilidade, salto com uma perna e consciência corporal em praticantes mais velhos de <i>Tai Chi Chuan</i> e controles saudáveis mais velhos e determinar possíveis inter-relações entre essas variáveis.	Para este estudo transversal, um total de 44 indivíduos foram recrutados em dois grupos. Um grupo consistiu em 24 indivíduos saudáveis chineses, residentes na comunidade e idosos (idade média, $68,5 \pm 6,6$ anos) que praticavam <i>Tai Chi Chuan</i> (principalmente estilo Yang, 24 formas) pelo menos três vezes por semana e aproximadamente uma hora por sessão durante pelo menos três anos. O grupo controle consistiu em 20 indivíduos chineses idosos e saudáveis (idade: $71,3 \pm 6,7$ anos) que nunca haviam praticado <i>Tai Chi Chuan</i> . Ambos os grupos foram recrutados de um centro social para idosos em Hong Kong. Para serem incluídos no estudo, os participantes tinham que ser independentes nas atividades da vida diária, poder	O grupo <i>Tai Chi Chuan</i> mostrou estabilidade significativamente melhor nas medidas de estabilidade do que o grupo controle. Isso está de acordo com nossas descobertas anteriores de que os praticantes de <i>Tai Chi Chuan</i> podem se inclinar bastante sem perder a estabilidade (excursão máxima) e mostraram melhor controle de sua trajetória de inclinação (controle direcional). Além disso, também mostramos que os praticantes de <i>Tai Chi Chuan</i> têm um desempenho significativamente melhor na excursão do ponto final ($66,2\%$ vs $55,0\%$ para indivíduos controle). A excursão do terminal representa a

			andar sem auxílio e não ter comprometimentos cognitivos.	capacidade de planejar previamente a magnitude do movimento (terminal) (isto é, controle de avanço). A excursão máxima representa o controle de movimento corretivo (feedback) após a excursão do terminal ter sido alcançada. Nesta análise, os praticantes de <i>Tai Chi Chuan</i> demonstraram um desfecho significativamente melhor e excursões máximas.
12	Comparação de programas de exercícios de telecomunicações, comunitários e de <i>Tai Chi Chuan</i> em domicílio sobre conformidade e eficácia em idosos em risco de queda. (WU, G. et al.) 2010/Estados Unidos	Comparar a adesão e a eficácia do programa de exercícios de <i>Tai Chi Chuan</i> por meio de um exercício ao vivo, interativo e baseado em telecomunicações (Tele-ex) com o de um programa semelhante por meio de um exercício baseado em centros comunitários (Comm-ex) e um vídeo caseiro - exercício baseado em casa (ex-lar) entre idosos da comunidade em risco de queda.	Os sujeitos do estudo eram idosos residentes na comunidade, com 65 anos ou mais e em risco de queda, definidos como tendo uma queda no ano passado ou medo de cair com uma pontuação de 50% ou menos na Escala ABC. Deveriam ter capacidade de caminhar e realizar exercícios de sustentação de peso com ou sem dispositivos auxiliares, não tendo planos de ficar fora por mais de duas semanas durante o período do estudo, tendo cognição e atenção suficientes para seguir as instruções, ter televisão, ter acesso a uma conexão de Internet de banda larga.	Este estudo comparou três módulos de exercício de <i>Tai Chi Chuan</i> (ie, Tele-ex, Comm-ex, Home-ex) no cumprimento e eficácia do exercício entre idosos da comunidade que corriam risco de cair. Os resultados demonstraram que, em comparação com o Home-ex, o Tele-ex e o Comm-ex mostraram uma taxa de conformidade do exercício significativamente mais alta, uma redução maior nas quedas e melhorias maiores na maioria das medidas de equilíbrio e saúde. Tele-ex é uma escolha eficaz, acessível e aceitável de exercício para idosos.

13	<p>Tai Ji Quan e função cognitiva global em idosos com comprometimento cognitivo: um estudo piloto (LI, HARMER, LIU, CHOU); 2014/Estados Unidos</p>	<p>Determinar se o <i>Tai Ji Quan</i>: Movendo-se para Melhor Equilíbrio, com um recurso de treinamento aprimorado, integra movimentos posturais dinâmicos e desafia simultaneamente as múltiplas dimensões da capacidade cognitiva, poderia melhorar a função cognitiva global em idosos com comprometimento cognitivo.</p>	<p>Um grupo de controle não randomizado, pré-teste e pós-teste, os integrantes com idade ≥ 65 anos que pontuaram entre 20 e 25 no Mini-Mental State Examination (MMSE) foram alocados em um programa de 14 semanas ($n = 22$) ou em um grupo controle ($n = 24$) O desfecho primário foi o MEEM como uma medida da função cognitiva global, com desfechos secundários de velocidade de 50 pés, escala Timed Up & Go e escala de Confiança de Equilíbrio de Atividades Específicas (ABC).</p>	<p>Às 14 semanas, os integrantes do <i>Tai Ji Quan</i> apresentaram melhora significativa no MEEM (média = 2,26, $p < 0,001$) em comparação aos controles (média = 0,63, $p = 0,08$). Da mesma forma, os participantes do <i>Tai Ji Quan</i> tiveram um desempenho significativamente melhor em comparação aos controles nas medidas de desempenho físico e eficácia de equilíbrio ($p < 0,05$). A melhoria da cognição, medida pelo MEEM, foi relacionada à melhoria do desempenho físico e da eficácia do equilíbrio. Esses resultados contribuem com evidências preliminares da utilidade do programa em questão em promover a função cognitiva em idosos, além de benefícios físicos</p>
14	<p>Tai Chi Chuan, complacência arterial e força muscular em idosos (XI, HUI-CHAN, TSANG) 2013/China</p>	<p>Investigar se os praticantes de <i>Tai Chi Chuan</i> apresentam melhor complacência arterial e força muscular.</p>	<p>Os participantes eram independentes em suas atividades diárias. Eles foram rastreados para doença cardiovascular aparente e foram submetidos a testes de complacência arterial e teste de força muscular isocinética do joelho a 30° por segundo.</p>	<p>Os praticantes de <i>Tai Chi Chuan</i> demonstraram parâmetros hemodinâmicos consideravelmente melhores do que os controles, indexados pela complacência arterial maior e menor. Eles também demonstraram maior força muscular excêntrica nos extensores e flexores do joelho.</p>
15	<p>Gerenciamento de riscos cardiovasculares com o Tai Chi em pessoas com doença arterial coronariana. (PARK, SONG, Ok Oh, et al) 2009/ Coréia</p>	<p>Determinar os efeitos do programa de gerenciamento de riscos cardiovasculares com o <i>Tai Chi Chuan</i> nos riscos cardiovasculares, na saúde comportamentos e qualidade de vida em pessoas com doença arterial coronariana.</p>	<p>Foi utilizado um desenho quase experimental com um grupo controle não equivalente. Oitenta e cinco pessoas idade média de 66 anos completaram as medidas de pré-teste e acompanhamento de seis meses nos três grupos a seguir: <i>Tai Chi Chuan</i> com educação ($n = 33$), apenas <i>Tai Chi Chuan</i> ($n = 19$) e controle ($n = 33$).</p>	<p>No grupo <i>Tai Chi Chuan</i> com educação, houve reduções estatisticamente significativas nos fatores de risco cardiovascular modificáveis, melhorias nos comportamentos de saúde, escores mentais e no papel emocional e vitalidade, dimensões da qualidade de vida.</p>

*TUG: Escala Timed Up & Go

Fonte: Autora, 2019.

Para facilitar a apresentação dos 15 artigos, os mesmos foram categorizados em: Benefícios do *Tai Chi Chuan* na capacidade funcional dos idosos e Benefícios do *Tai Chi Chuan* na cognição, memória e saúde mental dos idosos.

4.1 Benefícios do *Tai Chi Chuan* na capacidade funcional dos idosos.

O *Tai Chi Chuan* se mostrou uma prática integrativa importante na melhora da capacidade funcional dos idosos, como prevenindo quedas (LI, HARMER, STOCK, 2013; VALERO et al, 2010), melhorando o equilíbrio (KONIG et al., 2014; RAHAL et al, 2015; SILVA-ZEMANATE, PERES-SOLARTE, FERNÁNDES-CÉRON, 2014), melhorando a resistência aeróbica (PEREIRA et al. . 2017; CHAO-CHEN et al., 2012), a estabilidade (GYLLENSTEN, HUICHAN, TSANG, 2010) e a força muscular (XI, HUI-CHAN, TSANG, 2013).

Autores testaram a implementação de um programa baseado na prática de *Tai Chi Chuan* para redução do risco de quedas em idosos (com idade maior ou igual a 65 anos) em nível ambulatorial. O programa constava de duas sessões de uma hora por semana, durante 24 semanas, nessas sessões incluía, exercícios de aquecimento, prática do *Tai Chi Chuan* e relaxamento. Ao final das 24 semanas foi possível identificar melhora em todas as medidas realizadas no período. Assim, os autores recomendaram a divulgação do programa de prevenção de quedas como uma experiência com bons resultados. (LI, et al., 2013).

Outro estudo semelhante, porém realizado com idosos institucionalizados, realizou um ensaio clínico randomizado em 102 idosos institucionalizados para identificar os benefícios do *Tai Chi Chuan* no equilíbrio e na prevenção contra quedas. Durante nove meses, no grupo de intervenção, os instrutores de *Tai Chi Chuan* ensinaram os exercícios por uma hora, duas vezes por semana. Em cada sessão, exercícios de aquecimento e de movimentos do *Tai Chi Chuan*. No grupo controle, recomendações para prevenção de quedas, aconselhamentos em relação à saúde foram fornecidas aos idosos, mas não receberam instruções sobre a prática de exercícios (VALERO SERRANO et al, 2010).

Como resultados, este estudo mostrou que a prática do *Tai Chi Chuan* em idosos institucionalizados reduz significativamente o risco de obstáculos, quedas e perda de equilíbrio, além de diminuir a gravidade das quedas (VALERO SERRANO, 2010).

Nesse sentido, pesquisadores avaliaram a adesão e a eficácia do Programa de exercícios de *Tai Chi Chuan* para idosos com risco de queda. Para isso, fizeram um estudo comparativo por meio de três modalidades: um exercício ao vivo, interativo e baseado em telecomunicações (Tele-ex), com o de um programa semelhante por meio de um exercício em centros comunitários (Comm-ex) e um vídeo caseiro e exercício realizado em casa (Home-lar). Foi possível identificar que a prática do *Tai Chi Chuan* é mais eficaz para melhorar reduzir queda e melhorar o equilíbrio de idosos em risco quando realizado com supervisão do que sem ela. Os resultados deste estudo demonstram que o exercício interativo de *Tai Chi Chuan* baseado em tele-eficácia tem eficácia semelhante á atividade tradicional de *Tai Chi Chuan* (WU et al., 2010).

Já König (2014) avaliou o equilíbrio dos idosos após três e posteriormente seis meses de execução de *Tai Chi Chuan*. Para isso, realizou um estudo semi-experimental, com 27 idosas voluntárias, com idade média de 62,3 anos, com sessões de uma hora e realizada duas vezes por semana. O treinamento consistiu exercícios de flexibilidade, alongamento, ginástica chinesa, massagem chinesa e 13 etapas básicas do Yang *Tai Chi Chuan*, com posturas, movimentos cinéticos, técnicas, táticas e força. A pesquisa demonstrou que a prática do *Tai Chi Chuan* aperfeiçoou o equilíbrio das pessoas idosas, assim como sua saúde e qualidade de vida, Além disso, por meio dos resultados encontrados, os autores recomendam o *Tai Chi Chuan* como opção para a atividade física nas políticas públicas de envelhecimento (KONING, 2014).

Seguindo a análise dos estudos que visam identificar os benefícios do *Tai Chi Chuan* no equilíbrio dos idosos, realizou-se uma análise observacional de corte transversal sem intervenção para analisar o equilíbrio estático e dinâmico em idosos saudáveis com a prática do *Tai Chi Chuan* em comparação com a dança de salão. Os resultados transmitiram que o *Tai Chi Chuan* é uma atividade física que reduz a oscilação postural e, conseqüentemente, reduz as quedas. Os resultados indicam que a prática do *Tai Chi Chuan* promove uma melhoria no equilíbrio estático e dinâmico quando comparado com a prática da dança de salão (RAHAL et al. (2015).

A prática do *Tai Chi Chuan* relacionado a outros exercícios físicos demonstrou benefícios tanto no equilíbrio quanto na cognição e saúde mental em mulheres idosas. Além da marcha, outros dos principais benefícios encontrados com a aplicação do *Tai Chi Chuan* foi uma importante melhora na capacidade cognitiva, memória, atenção, cálculo e linguagem (SILVA-ZEMANATE et al (2014).

O equilíbrio foi diretamente proporcional à estabilidade corporal dos idosos. Nesse sentido, GYLLENSTEN et al (2010) fez um estudo em que identifica os limites de estabilidade em idosos atuantes e não atuantes de *Tai Chi Chuan*. Aqueles idosos que praticavam *Tai Chi Chuan* executaram as tarefas melhor do que o grupo controle em geral.

A resistência aeróbica também foi analisada em praticantes de *Tai Chi Chuan*. Um dos estudos foi realizado por 12 semanas, três vezes por semana com idosas evidenciou que a prática assídua de *Tai Chi Chuan* é capaz de propiciar melhora da resistência aeróbia de mulheres idosas previamente sedentárias (CHAO-CHENG et al, 2012). O *Tai Chi Chuan* também apresentou indícios de melhora no equilíbrio dinâmico, com melhor condicionamento físico e funcionalidade para idosos, com maiores benefícios para homens com baixa densidade óssea (PEREIRA et al., 2017).

Ao investigar complacência arterial e força muscular de idosos praticantes e não atuantes de *Tai Chi Chuan*, percebeu-se que idosos que praticaram o *Tai Chi Chuan* apresentavam melhor complacência arterial e melhor força quando comparados com o outro grupo (XI, HUI-CHAN, TSANG, 2013).

Pesquisadores desenvolveram um estudo onde avaliava o gerenciamento de riscos cardiovasculares com a prática do *Tai Chi Chuan* em pessoas com doença arterial coronariana. Os resultados mostraram que fatores de risco cardiovascular modificáveis, comportamentos cardíacos de saúde e componentes mentais e emocionais da qualidade de vida apresentaram-se mais favoráveis quando além de praticarem o *Tai Chi Chuan*, recebiam também informações sobre saúde do que o programa somente de Tai-Chi. (PARK et al, 2009).

Alvarez et al, (2012) demonstraram a eficácia da prática do *Tai Chi Chuan* em idosos para aprimorar a longevidade. Por meio de avaliação A prática do *Tai Chi Chuan* conseguiu compensar os idosos com doenças crônicas sem afetá-las no desempenho das atividades da vida diária. E este estudo mostrou que após a prática do *Tai Chi Chuan*, os idosos são mais independentes para realizar as atividades instrumentadas da vida cotidiana.

4.2 Benefícios do *Tai Chi Chuan* na cognição, saúde mental e memória dos idosos.

Dentre os artigos selecionados, destacam-se aqueles relacionados à cognição (KASAI et al, 2010; ALVAREZ et al, 2012; SILVA-ZEMANATE et al., 2014; LI et al., 2014), atenção e memória (MAN et al, 2010) e saúde mental (PEREIRA et al., 2017)

Man et al. (2010) examinou a prática de *Tai Chi Chuan* e as funções de atenção e memória de pessoas idosas semelhantes em idade, gênero e educação. Dentre os três grupos, um que praticava *Tai Chi Chuan*, outro exercício e outro, nenhum exercício. A principal exploração foi que o grupo *Tai Chi Chuan* demonstrou melhor desempenho do que os outros grupos. Além disso o *Tai Chi Chuan* pode melhorar a função cognitiva e determinar a uma melhor saúde entre os idosos.

No artigo de Kasai et al. (2010) foi realizado um estudo com idosos com comprometimento cognitivo leve, avaliando a memória e cognição. Os resultados mostraram uma melhora significativa no desempenho da memória dos pacientes idosos que praticaram *Tai Chi Chuan*, as idosas apresentaram uma diminuição nas queixas relacionadas à memória.

A melhoria da cognição, medida pelo Mini Exame do Estado Mental, foi relacionada à melhoria do desempenho físico e da eficácia do equilíbrio (LI et al., 2014). Da mesma forma, outros autores encontraram resultados semelhantes associando a cognição, memória, saúde mental e qualidade de vida (PEREIRA et al., 2017; PARK et al, 2009) com o desempenho físico.

5. Conclusão.

Esta revisão apurou a literatura, sobre as vantagens da prática de *Tai Chi Chuan* em idosos, por intermédio de uma revisão integrativa em dispares bases de dados eletrônicas, sugerindo que essa prática pode trazer grandes benefícios na promoção da saúde, bem como na redução de quedas, melhora do equilíbrio, melhora da função cognitiva, aumento da longevidade e maior qualidade de vida entre pessoas idosas.

O *Tai Chi Chuan* tem sido reconhecido como uma ferramenta de baixa tecnologia, baixo custo, eficaz e altamente acessível para exercer intervenções em clínicas ou comunidades, especialmente para pessoas idosas.

As práticas integrativas, como o *Tai Chi Chuan*, são ferramentas que visam alargar os horizontes, que favorece um novo olhar sobre o envelhecimento saudável. O enfermeiro, profissional presente em muitas instituições de Atenção Primária em Saúde, pode ser um incentivador nesse sentido, encaminhando idosos para participarem dessas atividades, assim como, participar da elaboração e implantação de políticas públicas relacionadas. Assim o ensino de enfermagem promove o pensamento crítico onde novas áreas de conhecimento enriquecem o arsenal terapêutico com que o enfermeiro pode ajudar seus pacientes.

Portanto, é essencial que a enfermagem possa se adaptar à envelhecimento populacional, e assim proporcionar práticas holísticas para o cuidado, com auxílio da ciência e saberes com uma reconceitualização da saúde e bem-estar dos indivíduos idosos.

6. Referências:

ÁLVAREZ, Roque, et al. Práctica de Tai Chi en ancianos, alternativa para mejorar su longevidade. **Rev cienc méd pinar río**; 16(3)jun. 2012. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/cum-50386>> acesso em 21 de nov. de 2019.

ALVIM, Neide Aparecida Titonelli; FERREIRA, Márcia de Assunção. Perspectiva problematizadora da educação popular em saúde e a enfermagem. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis, v. 16, n. 2, p. 315-319, June, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104> acesso em 21 de nov. de 2019.

AZEVEDO, Elaine de e PELICIONI, Maria Cecília focesi. Práticas integrativas e complementares de desafios para a educação. **Trab. educ. saúde (Online)**. 2011, vol.9, n.3, pp.361-378. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1981-77462011000300002>> acesso em 21 de nov. de 2019.

BARROS, Nelson F.; SIEGEL, Pâmela; SIMONI, Carmem de Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: uma ação de inclusão. **Cad. Saúde Pública**. vol.23 no.12 Rio de Janeiro Dez. 2007. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2007001200030>> acesso em 21 de nov. de 2019.

BRASIL. Conselho Federal de Enfermagem. Resolução COFEN nº 97/1997, de 19 de março de 1997. Estabelecer e reconhecer as Terapias Alternativas como especialidade e/ou

qualificação do profissional de Enfermagem, 1997. Disponível em:
<http://www.cofen.gov.br/resoluco-cofen-1971997_4253.html> acesso em 11 de dez. de 2019.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS**. Cad. Saúde Pública; Brasília, 2006. Disponível em:
<file:///C:/Users/Est%C3%A9fane%20C%C3%A2mara/Downloads/Manual-ABNT_-regras-gerais-de-estilo-e-formata%C3%A7%C3%A3o-de-trabalhos-acad%C3%AAmicos.pdf>
acesso em 21 de nov. de 2019.

BROOME Me. **Integrative literature reviews for the development of concepts**. In: Rodgers BL, Knafelz KA, editors. Concept development in nursing: foundations, techniques and applications. Philadelphia (USA): W.B Saunders Company; 2000. p.231-50. Disponível em:
<https://www.researchgate.net/publication/238248432_Integrative_literature_reviews_for_the_development_of_concepts> > acesso em 21 de nov. de 2019.

CENTRO CULTURAL CHINES. Porto Alegre, Brasil. Disponível em:< <http://www.kung-fu.com.br/>> Acesso em 11 de dez. de 2019.

CHAO, Cheng Hsin Nery et al . Efeito da prática do Tai Chi Chuan sobre a resistência aeróbia de idosas sedentárias. Rev. bras. geriatr. gerontol., Rio de Janeiro , v. 15, n. 4, p. 627-633, Dec. 2012 . Available from
<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232012000400003&lng=en&nrm=iso>. access on 21 Nov. 2019.
<http://dx.doi.org/10.1590/S1809-98232012000400003>.

DAWALIBI, Nathaly Wehbe et al . Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO. **Estud. Psicol.** Campinas , v. 30, n. 3, p. 393-403, Set. 2013 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2013000300009&lng=en&nrm=iso> acesso em 21 de nov. de 2019.

DESPEUX, Catherine. **Tai Chi Chuan Arte Marcial Técnica da Longa Vida**. 8ª Ed. Editora: circulo do livro, São Paulo, 2002.

ECCLESTONE, NA; Myers, AM; Paterson, DH. Tracking older participants of twelve physical activity classes over a three-year period. **J Aging Phys Act**. 1998;6:70-82. Disponível em: <<https://journals.humankinetics.com/view/journals/japa/6/1/article-p70.xml>>
acesso em 21 de nov. de 2019.

ERVATTI, L. R.; BORGES, G.M.; JARDIM, A. P. **Mudança demográfica no Brasil no início do século XXI: subsídios para as projeções de população**. Rio de Janeiro: IBGE, 2015. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=293322>> acesso em 21 de nov. de 2019.

FIEDLER, M. M.; PERES, K. G. Capacidade funcional e fatores associados em idosos do sul do Brasil: um estudo de base populacional. **Cad Saude Publica** 2008; 24(2):409-415.

FLEMMING K. The knowledge base for evidence-based nursing: a role for mixed methods research? **Advances in Nursing Science**: Jan. 2007 - Volume 30 - p 41–51. Disponível em: <https://journals.lww.com/advancesinnursingscience/Abstract/2007/01000/The_Knowledge_Base_for_Evidence_based_Nursing_A.5.aspx> acesso em 22 de nov. de 2019.

GYLLENSTEN AL; HUI-Chan CW, ww. Stability limits, single-leg jump, and body awareness in older Tai Chi practitioners. **Artigo Phys. Med. Rehabil.** Fev. 2010. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20159124>> acesso em 22 de nov. de 2019.

JUDGE, J. O. Balance training to maintain mobility and prevent disability. **American Journal of Preventive Medicine**. V.25. n. 3, p. 200-10. 1987. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14552939>> acesso em 22 de nov. de 2019.

KASAI J.; BUSSE, A. L.; MAGALDI, R. M.; et al. Effects of Tai Chi Chuan on cognition of elderly women with mild cognitive impairment. **Einstein** (Sao Paulo).8 de Mar de 2010. :40-5. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26761751>> acesso em 22 de nov. de 2019.

KIT, Wong Kiew. **O Livro Completo do Tai Chi Chuan**. São Paulo: Pensamento, 2007. 320 p.

KONIG, P. R.; GALARZA, E.; GOULART, N. B. A.; et al. Effects of Tai Chi Chuan on the elderly balance: a semi-experimental study. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro , v. 17, n. 2, p. 373-381, 2014 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232014000200373&lng=en&nrm=iso> acesso em 22 de nov. de 2019.

LACERDA RA, et al. Evidence-based practices published in Brazil: identification and analysis studies about human health prevention. **Rev Esc Enferm USP**. 2012-2013 Mar 25];46 (5):1237-47. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v46n5/en_28.pdf> acesso em 22 de nov. de 2019.

LI, F., HARMER, P., LIU, Y., et al.. **Tai Ji Quan and global cognitive function in the elderly with cognitive impairment: a pilot study**; 22 de Dez. de 2013. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3949139/>> acesso em 22 de nov. de 2019.

LU X, Hui-Chan CW, Tsang WW. Tai Chi, arterial compliance, and muscle strength in older adults. **Eur J Prev Cardiol**. 20 de Ago. de 2013;20(4):613-9. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22492864>> acesso em 22 de nov. de 2019.

MAN, D. W.; TSANG, W. W., HUI-CHAN, W. Y. Do older t'ai chi practitioners have better attention and memory function? **Medicine Published in Journal of alternative**. 2010. Disponível em: <<https://www.semanticscholar.org/paper/Do-older-t'ai-chi-practitioners-have-better-and-Man-Tsang/933aeb00cf7ba6941f31939625f9af772edefab4#citing-papers>> acesso em 21 de nov. de 2019.

MACHADO, F. R. S., PINHEIRO, R. e GUIZARDI, F. L. As novas formas de cuidado integral nos espaços públicos de saúde. In: Pinheiro, R. e Mattos, R. A. **Cuidado: as fronteiras da integralidade**. Rio de Janeiro: CEPESC/UERJ, ABRASCO, acesso em 22 de nov. de 2019. (2006)

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVAO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 758-764, Dez de 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo.php?>> acesso em 22 de nov. de 2019.

OMS. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. **Social Science and medicine**. V.41, n.10, 1995, p.403-409.

PARK IS et al. Managing cardiovascular risks with Tai Chi in people with coronary artery disease. **J Adv Nurs**. Fev. de 2010 ;66(2):282-92. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20423411>> acesso em 22 de nov. de 2019.

PARK Sh, HAN Ks, KANG Cb. Effects of exercise programs on depressive symptoms, quality of life and self-esteem in older people: A systematic review of randomized controlled trials. **Applied Nursing Research** 2014; 26(4):219-226. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24602398>> acesso em 22 de nov. de 2019.

PEREIRA, Márcio Moura et al. Tai chi chuan melhora funcionalidade e qualidade de vida em homens idosos com baixa densidade mineral óssea. Brasília, 26 de Out. de 2017. Disponível em: < <https://s3-sa-east-1.amazonaws.com/publisher.gn1.com.br/ggaging.com/pdf/v11n4a05.pdf>> acesso em 22 de nov. de 2019.

POLIT D.F., BECK C.T. Using research in evidence-based nursing practice. **In: Polit DF, Beck CT, editors**. Essentials of nursing research. Methods, appraisal and utilization. Philadelphia (USA): Lippincott Williams & Wilkins; 2006. p.457-94. Disponível em: <[https://www.scirp.org/\(S\(vtj3fa45qm1ean45vffcz55\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1898231](https://www.scirp.org/(S(vtj3fa45qm1ean45vffcz55))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1898231)> acesso em 22 de nov. de 2019.

RAHAL, M. A.; ALONSO, A. C.; ANDRUSAITIS, F. R.; et al. Analysis of static and dynamic balance in healthy elderly practitioners of Tai Chi Chuan versus ballroom dancing. **Clinics, São Paulo** , v. 70, n. 3, p. 157-161, Mar. 2015 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-59322015000300157&lng=en&nrm=iso> acesso em 22 de nov. de 2019.

REID, H. & CROUCHER, M. **O Caminho do Guerreiro: o paradoxo das artes marciais**. São Paulo: Cultrix, 2003.

SANTOS, Jênifa et al. Adesão do idoso ao tratamento para hipertensão arterial e intervenções de enfermagem. **Rev Rene**; Ceará, 2012. Disponível em: <<http://periodicos.ufc.br/rene/article/view/3924>> acesso em 21 de nov. de 2019.

SANTOS, C. M. DA COSTA. et al . A estratégia pico para a construção da pergunta de pesquisa e busca de evidências. **Revista Latino-Americana Enfermagem** .2007 maio-junho; 15(3). Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v15n3/pt_v15n3a23> acesso em 21 de nov. de 2019.

SARAIVA, Alynne et al. Histórias de cuidados entre idosos institucionalizados. João Pessoa, 2015. **Revista de Enf. da UFSM**. v.5; n.1. Disponível em: <<https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/14211>> acesso em 21 de nov. de 2019.

SILVA-ZEMANATE, M. A.; PEREZ-SOLARTE, S. L.; FERNANDEZ-CERON, M. I. et al. Efectos del Tai Chi en la capacidad funcional de un grupo de mujeres ancianas. **Rev. cienc. salud** (Bogotá) ; 12(3): 353-369, set.de 2014. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-729534>> acesso em: 22 de nov. de 2019.

TAGGART, H. M. Effects os Tai Chi exercise on balance, functional mobility, and fear of faliling among older women. **Applied Nursing Residence**. V.15, n.4, p. 235-42, 2002. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12444582>> acesso em: 22 de nov. de 2019.

TSANG, W. W; HUI-CHAN, C. W. Effect of 4- and 8-wk intensine Tai Chi Training on balance control in the elderly. **Medicine and Science in Sports Exercise**. V. 36, n. 4, p. 648-57, 2004. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15064593>> acesso em: 22 de nov. de 2019.

TSANG, W. W. et al. Tai Chi Improves standing balance control under reduces or conficting sensory conditions. **Archives of Physical and Medicine Rehabilitation**. V.85, n.1, p. 129-37, 2004. < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14970980>> acesso em: 22 de nov. de 2019.

VALERO SERRANO, B. et al. La práctica del Tai Chi previene las caídas en el Anciano Institucionalizado: Un Ensayo Clínico. **Rev Clin Med Fam**, Albacete , v. 3, n. 1, p.34-38, feb. 2010 . Disponível em <http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2010000100008&lng=es&nrm=iso> acesso em 21 de nov. de 2019.

VASCONCELOS, Ana Maria Nogales; GOMES, Marília Miranda Forte. Transição demográfica: a experiência brasileira. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 21, n. 4, p. 539-548, 2012.

VALERO SERRANO, B. et al. La práctica del Tai Chi previene las caídas en el Anciano Institucionalizado: Un Ensayo Clínico. **Rev Clin Med Fam**, Albacete , v. 3, n. 1, p.34-38, feb. 2010 . Disponível em <http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2010000100008&lng=es&nrm=iso> acesso em 21 de nov. de 2019.

WATSON J, Smith MC. Caring science and the science of unitary human beings: a trans-theoretical discourse for nursing knowledge development. **J Adv Nurs**. 2002; 37(5):452-61. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11843984>> acesso em 21 de nov. de 2019.

WU, G.; KEYES, L.; CALLAS, P.; REN, X. R.; BEA Bo+okchin. **Comparison of Telecommunication, Community, and Home-Based Tai Chi Exercise Programs on Compliance and Effectiveness in Elders at Risk for Falls.** Jun. 2010; Vol. 91; Pages 849-856. Disponível em: < <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2010.01.024>> acesso em 22 de nov. de 2019.

WOLF, S. L. et al. Intense tai chi exercise training and fall occurrences in older, transitionally frail adults: a randomized, controlled trial. **Journal of American Geriatrics Society.** V.51, n.12, p. 1693-1701, 2003. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14687346>> acesso em: 22 de nov. de 2019.

ZWICK, D. et al. Evaluation and treatment of balance in the elderly: A review of the efficacy of the Berg Balance Test and Tai Chi Quan. **NeuroRehabilitation.** v.15, n.1, p.49-56, 2000. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/11886933_Evaluation_and_treatment_of_balance_in_the_elderly_A_review_of_the_efficacy_of_the_Berg_Balance_Test_and_Tai_Chi_Quan> acesso em: 22 de nov. de 2019.