

RESUMO DA GRADUAÇÃO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

TAI CHI CHUAN X SAÚDE MENTAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA.

Mariana Araújo Figueiredo (marianaaf99@hotmail.com)

Mateus Flávio Sousa (mateusf.ufvjm@gmail.com)

Bruna Rocha Guimarães (rocha.bruna@ufvjm.edu.br)

Taynara Maria Ferreira Caldas (caldas.taynara@ufvjm.edu.br)

Arthur Henrique Meira (arthur.henrique@ufvjm.edu.br)

Jéssica Sabrina Costa (jsc.xneo@gmail.com)

Antonio Moacir De Jesus Lima (antoniodtnalima@gmail.com)

O Tai Chi Chuan é definido como uma Arte Marcial de origem Chinesa que comprehende a realização de gestos que simbolizam transformações de elementos da natureza e concomitantemente simulam o combate. Os movimentos se relacionam aos princípios yin e yang e a harmônica dinâmica entre gestos, busca e conectar o pensamento ao movimento. Essas atividades têm adquirido importante destaque por apresentar poderosa potência terapêutica, por ser uma prática corporal de baixo impacto com benefícios comprovados à saúde e qualidade de vida. Alunos da graduação em Enfermagem da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri participaram da prática de Tai Chi Chuan ofertada na disciplina de Saúde Mental em parceria com o prof. Gilbert da Educação Física. Sob orientação do docente, os discentes praticaram exercícios que promove a força muscular das pernas e equilíbrio, progrediram com atividades difíceis e ao mesmo tempo

seguras, no espaço JK no Campus I. Basearam-se em recursos do mindfulness, ou seja, da consciência plena do momento atual, concentrando-se na posição, movimentos e sensações do corpo, em imagens usadas como uma estratégia de aprendizagem e movimentos de alinhamento estrutural. Também exercitaram a flexibilidade e relaxamento, através de movimentos circulares e fluidos, que fornecem alongamentos dinâmicos, levando corpo e mente para estado de relaxamento profundo. Tais atividades empregaram força e equilíbrio, dividindo o peso em um pé de cada vez, em posição ligeiramente flexionada, proporcionando força nas extremidades inferiores. Percebeu-se durante o exercício, que os discentes se concentraram no ritmo constante dos movimentos, focando atenção em si mesmo, contribuindo para que a prática se tornasse uma espécie de meditação em movimento, ou seja, um estado de plena consciência de si e ao mesmo tempo vazio de pensamentos. A prática cumpriu seus objetivos ao promover descoberta dos limites e potencialidades do corpo através do autoconhecimento. Portanto, muitos se sentiram relaxados e perceberam que o Tai Chi Chuan pode ser uma excelente alternativa para lidar com fadiga física e mental e promover a saúde. Tai Chi Chuan é uma atividade que proporciona movimentação de energia e estimula a consciência corporal, concentração e tranquilidade, promovendo diversos benefícios para o corpo e mente. Ele é de grande importância para redução do stress, melhora da qualidade do sono, do condicionamento físico e prevenção de quedas na terceira idade. Tal prática está inserida na lista de procedimentos ofertados pelo SUS por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPICS).