



TREINAMENTO FUNCIONAL E TAI CHI CHUAN: UM ESTUDO VOLTADO PARA A ANÁLISE DA QUALIDADE DE VIDA ATRAVÉS DA MELHORIA DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DOS PRATICANTES

**Danilo Lopes Nogueira, Diego Magalhães Coimbra, João Antônio Ribeiro Moço Souza,
Alexandre Gomes Neto, Edgard Luis Silva Vidal Sales, Clícia Grativol**

Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro

Área de Extensão: Saúde

Palavras-chave: Qualidade de vida; Saúde física e mental; Treinamento funcional; Tai chi chuan.

Introdução (justificativa implícita e objetivos)

O Treinamento Funcional pode ser definido como treinar com um propósito. Esse propósito pode ser sob uma perspectiva de aumento da capacidade física, ganho de força, equilíbrio, de flexibilidade, condicionamento, agilidade, entre outras aptidões.

O Tai Chi Chuan, segundo Kit (1996, p. 13), trata-se de uma arte testada pelos tempos, que exercita o corpo e a mente com suavidade, regula o fluxo de energia e pode ser usada para beneficiar a saúde e aumentar a longevidade, além de ser útil para a defesa pessoal, para arejar a mente, cultura ou religião do praticante.

O projeto de extensão “UENF em Ação”, cujo assunto aborda “As Artes Marciais e Atividades de Condicionamento Físico como Instrumento para Melhoria da Saúde Física e Mental – Tai Chi Chuan e Treinamento Funcional” busca exatamente isso. Através das aulas semanais programadas de ambas as modalidades, o objetivo é, além de ensinar as técnicas e uma ótima execução dos movimentos, promover a melhoria da saúde física e mental dos praticantes, quantificando os resultados obtidos.

Metodologia

A avaliação do impacto da prática das modalidades “Treinamento Funcional” e “Tai Chi Chuan” na saúde física e mental dos praticantes foi realizada através da aplicação de questionário estruturado utilizando o Google Forms configurado com 10 perguntas com opções de respostas pré-definidas relacionadas à qualidade de vida dos praticantes de ambas as modalidades. O questionário foi aplicado entre os dias 03 e 05 de Maio de 2024, sendo 18 do Treinamento Funcional e 14 do Tai Chi Chuan, com total de 32 participantes.

Resultados e Discussões



XVI MOSTRA DE EXTENSÃO UENF • UFF • IFF & VIII UFRRJ

BRASIL E SUAS DIVERSIDADES
Extensão como interação e transformação social

uff Universidade
Federal
Fluminense

UENF
Universidade Estadual do
Norte Fluminense Darcy Ribeiro

UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO
UFRRJ

INSTITUTO
FEDERAL
Fluminense

A seguir, estão apresentados os resultados obtidos em perguntas do questionário aplicado a 32 participantes do projeto:

- Pergunta n.º2 do Questionário – Comparada há um ano atrás, como você classificaria sua saúde geral, agora?

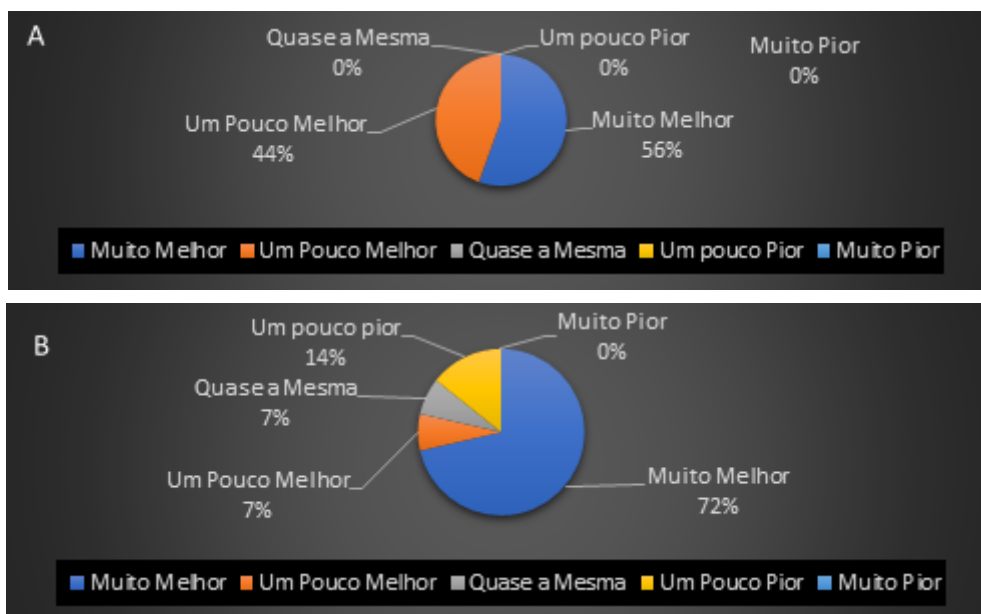


Figura 1 – Respostas à pergunta n.º 2 do questionário. A) Treinamento Funcional; B) Tai Chi Chuan.

Os resultados mostraram que tanto o Treinamento Funcional quanto o Tai Chi Chuan estão associados à melhoria na percepção da saúde pelos praticantes. A ausência de respostas indicando uma piora significativa na saúde sugere que ambas as modalidades são favoráveis para a saúde geral dos alunos. Porém, em relação a um resultado específico do Tai Chi Chuan, em que 14% dos alunos escolheram a opção “Um Pouco Pior”, precisa ser melhor investigado.

- Pergunta n.º5 - Durante o último mês, você teve algum dos seguintes problemas com as suas atividades regulares diárias, como consequência de algum problema emocional (como se sentir deprimido ou ansioso)?



XVI MOSTRA DE EXTENSÃO UENF • UFF • IFF & VIII UFRRJ

BRASIL E SUAS DIVERSIDADES
Extensão como interação e transformação social

uff Universidade
Federal
Fluminense

UENF
Universidade Estadual do
Norte Fluminense Darcy Ribeiro

UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO
UFRRJ

INSTITUTO
FEDERAL
Fluminense

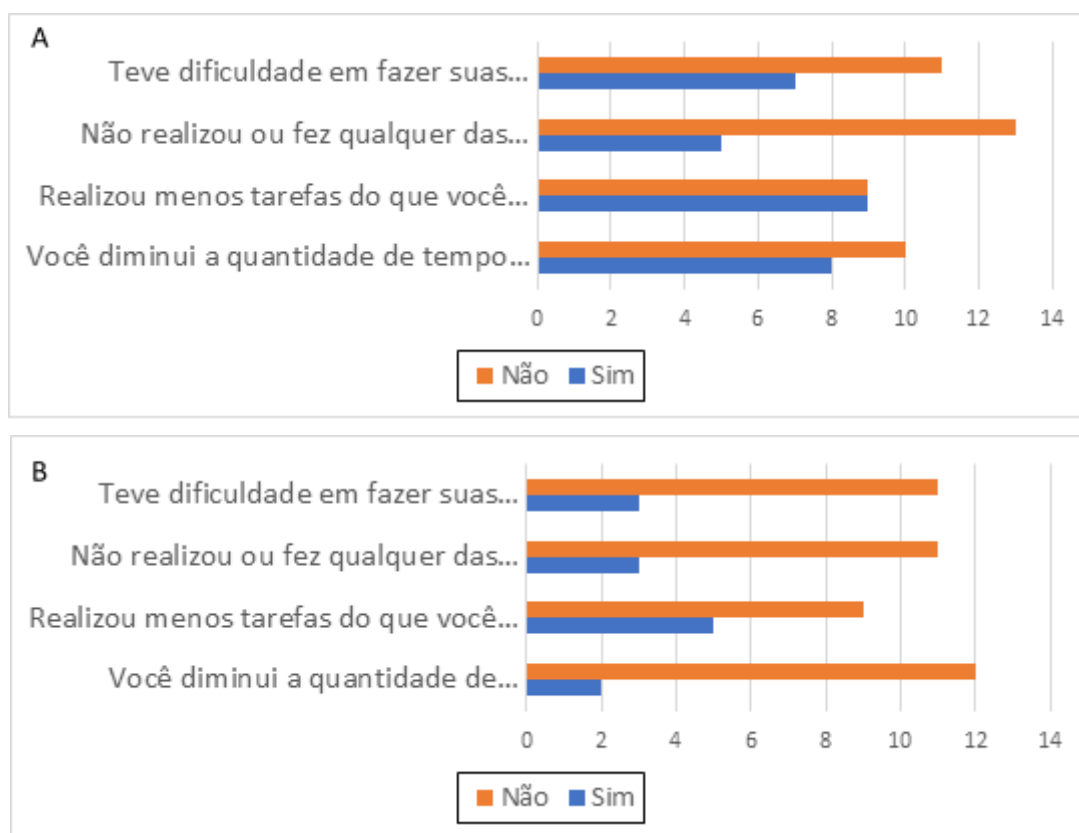
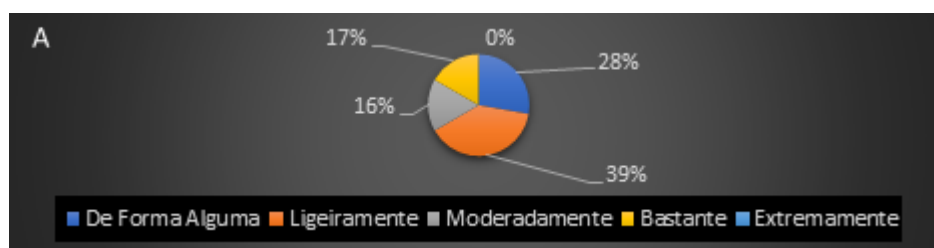


Figura 2 – Respostas à pergunta n° 5 do questionário. A) Treinamento Funcional; B) Tai Chi Chuan.

Os dados mostraram que ambos os grupos apresentaram, em sua maioria, boa capacidade de realizar atividades diárias sem dificuldades devido a problemas emocionais. Entretanto, é importante destacar que os alunos de Treinamento Funcional relataram uma maior incidência de limitações em suas atividades em comparação com os alunos de Treinamento Funcional. A insatisfação em relação ao número de tarefas realizadas foi mais prevalente entre os alunos de Treinamento Funcional.

- Pergunta n.º6 - Durante o último mês, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação à família, amigos ou em grupo?





XVI MOSTRA DE EXTENSÃO UENF • UFF • IFF & VIII UFRRJ

BRASIL E SUAS DIVERSIDADES
Extensão como interação e transformação social

uff Universidade
Federal
Fluminense

UENF
Universidade Estadual do
Norte Fluminense Darcy Ribeiro

UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO
UFRRJ

INSTITUTO
FEDERAL
Fluminense

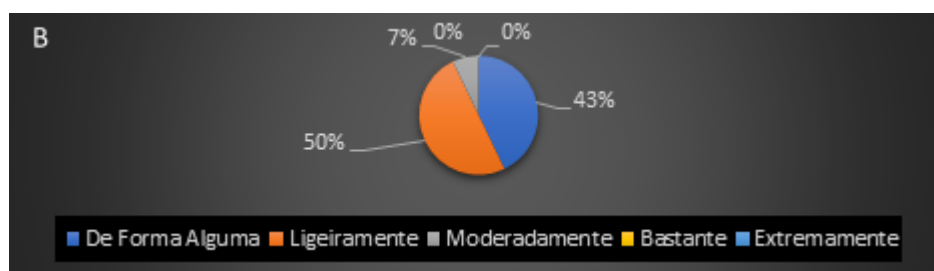


Figura 3 – Respostas à pergunta nº 6 do questionário. A) Treinamento Funcional; B) Tai Chi Chuan.

Comparando as respostas entre os alunos de Treinamento Funcional e Tai Chi Chuan, observa-se que a maioria dos alunos de ambos os grupos relatou uma ligeira interferência nas atividades sociais devido à saúde física ou problemas emocionais durante o último mês. No entanto, os alunos de Tai Chi Chuan indicaram uma interferência extrema de sua saúde física ou problemas emocionais nas suas atividades.

Considerações

De maneira geral, os praticantes relataram uma percepção de melhora na saúde. O Tai Chi Chuan se destacou pela melhoria do equilíbrio emocional e relaxamento, enquanto o Treinamento Funcional contribuiu para a diminuição das interferências da saúde física e emocional nas atividades sociais.

Este trabalho contribuiu para o conhecimento sobre como movimento do corpo através de exercícios físicos e a ligação entre o corpo e alma podem trazer benefícios significativos para a qualidade de vida e não apenas para o indivíduo que a realiza, mas também para todos que mantêm uma relação frequente com esse sujeito (família, amigos, colegas de trabalho, etc.).

Referências

KIT, W. K. O LIVRO COMPLETO DO TAI CHI CHUAN: Um manual pormenorizado dos seus princípios e práticas. 1ª ed. Pensamento, 2009.

Instituição de Fomento: UENF