



C A P Í T U L O 5

APRESENTANDO O TAI CHI CHUAN

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.000252910>

Aristein Tai-Shyn Woo

Centro de Referência em Práticas Integrativas em Saúde
Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal
<https://orcid.org/0000-0002-5957-2762>
<http://lattes.cnpq.br/4887093953112608>

Arnaldo Saldanha Brandão

Associação Being Tao
<https://orcid.org/0009-0004-8825-9830>
<https://lattes.cnpq.br/9624780796030456>

Flavio Schettini

Chen Bing Taiji Academy - Brasil
<https://orcid.org/0009-0002-9365-1381>
<http://lattes.cnpq.br/5556742487240959>

Larissa de Lima Borges

Unidade Básica de Saúde 01 do Lago Norte
Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal
<https://orcid.org/0009-0000-4828-6261>
<https://lattes.cnpq.br/9694312786961137>

Magno Bueno Silva

Chen Bing Taiji Academy - Brasil
<https://orcid.org/0009-0005-2596-7511>
<http://lattes.cnpq.br/6701005406465761>

Resumo: Este artigo descreve o desenvolvimento do Tai Chi Chuan, uma prática corporal e meditativa da Medicina Tradicional Chinesa, na Unidade Básica de Saúde do Lago Norte, Distrito Federal. São apresentadas evidências científicas dos seus efeitos sobre a saúde, é descrito o protagonismo desempenhado pela comunidade formada por pessoas atendidas na unidade de saúde, voluntários e servidores da Secretaria de Estado de Saúde envolvidos na oferta da prática no Sistema Único de Saúde - SUS, bem como os aspectos subjetivos característicos do Tai Chi Chuan, que apontam a sua conveniência para o desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis para o indivíduo e para a coletividade.

Palavras-chave: Tai Chi Chuan. Autocuidado. Participação da Comunidade. Terapias Complementares.

PRESENTING TAI CHI CHUAN

Abstract: This article describes the development of Tai Chi Chuan, a body and meditative practice of Traditional Chinese Medicine, in the Basic Health Unit of Lago Norte, Federal District. Scientific evidence of its effects on health is presented, the protagonism played by the community formed by people served in the health unit, volunteers and servers of the State Health Secretariat involved in offering the practice in the Brazilian Unified Health System (SUS), as well as the subjective aspects characteristic of Tai Chi Chuan, which point to its convenience for the development of healthy lifestyle habits for the individual and for the Collectivity.

Keywords: Tai Ji. Self-care. Community Participation. Complementary Therapies.

1. INTRODUÇÃO

Em 2006, o Núcleo de Medicina Natural e Terapêuticas de Integração (NUMENATI) da Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal (SES-DF) introduziu o Tai Chi Chuan no rol das práticas integrativas em saúde oferecidas pelo Sistema Único de Saúde no âmbito do Distrito Federal. Para tanto, realizou-se um curso de capacitação de facilitadores de Tai Chi Chuan, com os professores Aristein Tai-Shyn Woo, Magno Bueno Silva e Siegfried Elsner, em que foram capacitados 22 (vinte e dois) servidores da SES-DF que atuavam na Atenção Primária à Saúde, a fim de oferecerem a prática à comunidade atendida nas respectivas unidades de saúde.

Uma das unidades de saúde contempladas foi o Centro de Saúde nº 10 de Brasília, localizado no Lago Norte. A servidora capacitada iniciou a oferta da prática naquele mesmo ano, com o apoio da senhora Darci Shizue Naka, reconhecida professora de Tai Chi Chuan da cidade e moradora da região.

A aposentadoria da facilitadora em 2009 interrompeu o serviço na unidade do Lago Norte, e assim permaneceu até 2015. Em maio daquele ano, Edilberto Zacarias, servidor que havia concluído o curso de capacitação em 2011, e que ofertara a prática de Tai Chi Chuan no Centro de Saúde nº 12, na Asa Norte, e no Centro de Saúde nº 15, na Vila Planalto, foi transferido para o Centro de Saúde do Lago Norte.

Em 2017, a SES-DF promoveu a reestruturação do sistema de saúde do Distrito Federal, para estabelecer a Estratégia de Saúde da Família como o modelo de Atenção Primária à Saúde do Distrito Federal. Nesse modelo, os Centros de Saúde foram transformados em Unidades Básicas de Saúde (UBS). A unidade de saúde do Lago Norte passou a ser a UBS 01, funcionalmente estruturada segundo a Estratégia de Saúde da Família.

Desde 2015, a oferta de Tai Chi Chuan como uma Prática Integrativa em Saúde na UBS 01 do Lago Norte ocorre ininterruptamente. O envolvimento da comunidade com os serviços oferecidos pela unidade de saúde proporcionou a cooperação de servidores e usuários para a construção de uma edícula, onde as práticas coletivas puderam, a partir de então, ser realizadas ao abrigo da chuva e da incidência solar. O trabalho de Edilberto Zacarias, chamado carinhosamente de “Mestre Zacca”, destacou-se pela forte adesão das pessoas atendidas, e persistiu mesmo após o seu falecimento em agosto de 2023, contando com 13 (treze) grupos por semana no ano de 2025.

2. EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS DOS EFEITOS DO TAI CHI CHUAN

No dia-a-dia da Unidade Básica de Saúde (UBS) do Lago Norte/Brasília/Distrito Federal, trabalhando como Fisioterapeuta de uma equipe eMulti, é comum recebermos relatos verbais positivos dos usuários do SUS que participam das diferentes formas de cuidado oferecidas pela UBS, sendo uma delas o Tai Chi Chuan. No entanto, também me deparo com questionamentos sobre as evidências científicas das PIS, dentre elas o Tai Chi Chuan. A pergunta que tange é: o que a ciência já conseguiu trazer de evidência, até o momento, sobre o Tai Chi Chuan?

Estudos publicados entre 1989 e 2009 foram analisados para a construção de um grande compilado de evidências científicas das Práticas Mente e Corpo da Medicina Tradicional Chinesa, chamado Mapa de Evidência. Nele foram incluídos 172 artigos, sendo 160 revisões sistemáticas e 12 protocolos de revisão, dos quais apenas dois eram estudos brasileiros. Esse mapa traz evidências do Tai Chi Chuan para sete desfechos, amplos e diversos, como por exemplo alívio de dor (desfecho DOR) e depressão (desfecho Transtornos Mentais). Destaca-se que a maior parte dos efeitos positivos (81 estudos) identificados foram relacionados ao desfecho que o mapa chamou de Vitalidade, Bem-estar e Qualidade de vida: função física, risco de quedas, equilíbrio, mobilidade, execução de atividades diárias, qualidade do sono, qualidade de vida, parar de fumar, humor, função social.

Evidências mais recentes, uma de 2022 e outra de 2024, corroboram com o que o mapa acima já havia apontado, ou seja, a Saúde Funcional como grande beneficiária da prática do Tai Chi Chuan.

O estudo de Huang C. et al (2022), evidenciou efeitos positivos do Tai Chi Chuan na saúde funcional de pessoas idosas já com sarcopenia e fragilidade instaladas. Foram incluídas 11 revisões sistemáticas com metanálise e, observou-se, nos que praticavam o Tai Chi, melhora significativa da performance muscular por meio dos testes sentar/levantar 30 seg, TUG Teste, equilíbrio, medo de cair e número de quedas.

O artigo mais atual (BERTOLINI et al, 2024), mostrou a melhora do equilíbrio tanto estático quanto dinâmico em pessoas idosas sem fragilidade ou por meio do TUG, velocidade de marcha, apoio unipodal e alcance funcional.

3. “DE COMUNIDADE PARA FACILITADOR, DE FACILITADOR PARA COMUNIDADE”

Para falar de comunidade penso ser necessário explorar alguns conceitos. Esse que possui um histórico extenso em interpretações e relações, desde Weber, Marx, entre outros pensadores; Ferdinand Tönnies explica comunidade como uma forma especial de relações humanas onde a natureza se mescla em um conjunto de estados afetivos, hábitos e tradições. Explicação que pode se contrapor ao conceito de sociedade, forma mais racional de relações que se funda a princípio no interesse individual. Ainda segundo o autor, entendemos que toda manifestação da realidade social representa uma vontade comum, uma relação orgânica (OLIVEIRA, 2004).

Já para Bauman as adversidades como o medo e insegurança sugerem às pessoas uma busca por “lugares seguros”, espaços e elementos de solidariedade, e que esta não seja substituída pela competição, na qual os indivíduos não se sintam “abandonados e entregues à própria sorte”. Espaços onde se partilhem sonhos, esperanças e laços. Em uma comunidade, pode-se contar com a boa vontade dos outros, pois nela encontra-se um lugar confortável, acolhedor e positivo. (BAUMAN, 2001).

Minha chegada ao projeto de Tai Chi Chuan em práticas integrativas em saúde se deu dessa forma, um encontro com um ambiente de vontades comuns. Sou apresentado e recebido como membro, mais um praticante, com curiosidade sobre o que era aquele espaço de práticas na UBS do Lago Norte. Durante uma conversa com um servidor dessa unidade sobre as artes marciais chinesas, as conexões com as práticas de saúde e como são trabalhadas no espaço, fui convidado a colaborar, apoiar, e por fim assumir o papel de facilitador em um dos horários de oferta. Encontrei nessa Unidade Básica de Saúde então um novo convite para a pausa, para a respiração, para o reencontro com elementos do meu Tai Chi Chuan além de muitos novos e surpreendentes encontros e afetos.

4. GRUPO MESTRE ZACCA

A surpresa começa já em minhas primeiras práticas ali. Escutando algumas histórias sobre um certo “Mestre”, um persistente, que antes de sua partida deixou um legado de união e cuidado. Um grupo já conciso, com intimidade entre os praticantes, e que desenvolvia as práticas de segunda a sexta, em dois a três horários de oferta por dia. Existe um revezamento entre os facilitadores, uma forma de atuar entre

voluntários, servidores do sistema de saúde e residentes em fisioterapia, farmacologia e educação física. Cada um com uma vivência, uma “bagagem”, seguindo a mesma diretriz. Nas práticas de artes marciais tradicionais temos o costume de dizer que após o aprendizado de padrões ou formas desenvolvemos uma forte estrutura e, ao fim, chegamos na nossa expressão pessoal. E esse espaço me sugeria essa mesma intenção e percepção.

A comunidade local traz membros e participantes também dos mais diversos traços e personalidades. O grupo se integra com o perfil das práticas oferecidas, momentos de conversa, preces e meditações, confraternizações de aniversário mensais e afins. Uma visão diversa, compassiva e otimista sobre essa rotina de cuidados individuais e coletivos.

5. TAI CHI E MUITO MAIS

O Tai Chi Chuan é uma arte marcial antiga, fundamentada no Taoísmo e na medicina tradicional chinesa, que tem como seu primordial alicerce o Tao Te Qing, livro sagrado da filosofia Taoísta. Um livro que celebra a diversidade e a multiplicidade de todas as coisas. Em seus princípios e origem não possui exatamente uma vocação religiosa, e sim uma visão humanista e naturalista, gerando reflexões diversas e diferentes visões. Aplicando à comunidade, podemos sugerir que esse deve ser um espaço onde diferentes perspectivas e experiências são valorizadas e respeitadas.

O interesse e curiosidade com o aprendizado nas técnicas, teorias e exercícios é notável, o que também ocasiona em perceber as mudanças nos indivíduos e aspectos de saúde ao longo do meu tempo de atuação em conjunto com demais facilitadores. A melhora na mobilidade, comentários sobre a diminuição de dores crônicas, fortalecimento da atenção plena, e o surgimento de um sentimento coletivo de pertencimento entre os novos frequentadores e colaboradores. Relatos sobre o alívio da ansiedade, melhora na qualidade do sono e uma maior disposição para as atividades do dia a dia. Dentro da metodologia e dinâmica está também o uso de músicas relaxantes, leitura de textos poéticos, filosóficos e de cunho espiritual.

Existe um planejamento geral das práticas que penso ser sempre balanceado com as características das pessoas presentes a cada horário. O Lian Gong em 18 terapias, por exemplo, com seu caráter fisioterapêutico e acessível, se torna especialmente eficaz entre os idosos e recém-chegados. A prática do Qi Gong, fundamental ao Tai Chi Chuan e desenvolvido na unidade em séries diversas como Chan Si Jin (técnica de enrolar a seda) e Yi Fei Gong (trabalho de fortalecimento do pulmão) trazem o foco para a respiração e relação energética do corpo, proporcionando um estado de calma, centramento e leveza. Por último é motivada a prática de séries clássicas simplificadas de Tai Chi Chuan, entre elas o padrão de 24 Movimentos de Beijing e

os 13 princípios de Tai Chi Chuan tradicional. Alguns praticantes locais apelidaram esse momento da prática de “a cereja do bolo”; na minha compreensão por serem sequências mais desafiadoras, exigindo persistência e uma construção lenta e mais sofisticada.

Os gestos de união e cumplicidade vão até o último momento das atividades, esse onde realizamos um grande círculo, e, de mãos dadas trocamos reflexões, olhares ternos e sorrisos. É entoado então o lema: “Insista, persista e não desista”. Assinatura e legado de Mestre Zacca.

“Há um preço a pagar pelo privilégio de viver em comunidade e ele é pequeno e até invisível só enquanto a comunidade for um sonho. Não ter comunidade significa não ter proteção (BAUMAN, 2003, pg. 10).”

Encerrar este relato é, para mim, um exercício de gratidão. Sinto que cada prática, com sua cadência e intenção, contribui para o cultivo de uma saúde integral, conectando corpo, mente e espírito. Dissertar sobre essa comunidade plural, que me acolheu como colaborador e depois me abraçou como parte, é uma expressão viva da força e espírito desse cuidado coletivo. Entre silêncios compartilhados e movimentos lentos, ali floresce uma rede de resistência e cura, onde cada gesto em conjunto, cada respiração guiada pelo ritmo interno da vida reforça em mim o valor da presença e principalmente da escuta. Sigo com o coração expandido, certo de que essa experiência floresceu em mim tanto quanto, espero, tenha florescido em cada pessoa com quem compartilho algumas dessas manhãs tão especiais.

6. ESTILO DE VIDA, CONVENIÊNCIA E COMUNIDADE

Embora o Tai Chi Chuan seja uma arte com uma infinidade de benefícios para quem deseja recuperar ou fortalecer sua saúde integral (corpo, mente e sociedade), o ponto mais forte, quando se fala em benefícios, é a implantação de um Estilo de Vida.

Falar em implantar um estilo de vida é o mesmo de falar em implantar novos hábitos na vida, ou ainda, prática regular, não só dos movimentos característicos do Tai Chi Chuan, mas sim da integração da filosofia do Equilíbrio e Harmonia, dos fundamentos físicos e energéticos nas posturas e movimentos, do resgate da conexão com a natureza interna e externa, e da prática dos princípios e valores aplicados a solução dos diferentes desafios decorrentes das interações sociais. Tudo isso é o que chamamos de Implantar ou Cultivar um Estilo de Vida.

Cultivar é a palavra mais apropriada quando lembramos que estamos sob uma visão de longo prazo. Um estilo de vida é implantado, mantido e aperfeiçoado ao longo de toda a existência de quem se propõe a vivê-lo. Quem pratica Tai Chi Chuan, passa a ter uma rotina de práticas que inicia em seus treinos semanais, e segue através da sua vida cotidiana, em forma de hábitos. Assim, praticamos em nossos

treinos: calma, controle, equilíbrio, resistência, perseverança, prontidão, flexibilidade, atenção, percepção, para na vida cotidiana conseguir tomar decisões assertivas e não somente ser refém de reações; controlar as emoções em meio às adversidades; resistir aos processos com paciência e perseverança, respeitando o tempo das coisas; agir quando precisamos agir e silenciar quando for necessário, tendo discernimento para distinguir um do outro; ter a empatia necessária para perceber o que acontece por trás de atitudes e falas, principalmente as que percebemos como agressivas; além de outros exemplos que podemos dar quando falamos de Viver o que se Pratica e Cultiva.

Para transformar práticas em hábitos de uma vida de valor, ou seja, um estilo de vida que agrega valor à vida, não podemos ter muitas dificuldades para praticar nossos treinos de Tai Chi Chuan. É justamente a constância e frequência dessa prática que irá entregar a qualidade dos hábitos cognitivos e comportamentais que chamamos de um estilo de vida Tai Chi, ou simplesmente, um bom Estilo de Vida.

Quando falamos de constância e frequência de prática, uma questão fundamental para o sucesso nessa busca é justamente a Conveniência. Nosso cérebro primitivo, ou sistema límbico cerebral, sempre vai privilegiar hábitos que gerem menos esforço. É o princípio ancestral da economia de energia, que está relacionado com nossa sobrevivência.

Portanto, temos, de um lado, muitas atividades populares como a corrida ou caminhada, que exigem calçado mais especializado, espaços amplos para deslocamento ou mesmo uma esteira; ciclismo, surfe e natação que exigem equipamentos e ambientes especializados (bicicleta, prancha, roupa de banho, estradas livres, mar, piscina, ...); e até mesmo o Yoga, que necessita de tapete e roupas apropriadas. E de outro lado, o Tai Chi Chuan, que não necessita de espaços amplos ou locais ou roupas especiais ou outros equipamentos, podendo ser praticado em qualquer local, mesmo que seja parado em pé ou sentado (até mesmo deitado, para os mais experientes). Então o praticante de Tai Chi Chuan tem uma prática física e mental, que pode ser regulada de baixa a alta intensidade e realizada em qualquer local, com qualquer roupa a qualquer horário do dia.

O tempo de prática também é outro aspecto da conveniência do Tai Chi Chuan: 5 a 20 minutos de prática diária ou 20 a 40 minutos, 3 a 5 dias por semana, já podem trazer os resultados mais desejados com a prática, que são: recuperação de doenças, melhora de desempenho físico e mental, maior controle emocional, regulação do sono e vigília, melhor gestão do estresse, redução e eliminação de quadros de dor, entre muitos.

Mas talvez seja o aspecto social, onde comunidades de praticantes se reúnem regularmente para aprender, desenvolver e praticar em praças, parques, academias, estúdios, condomínios e clubes, o aspecto mais marcante da implantação de um Estilo de Vida de um indivíduo, pois sabemos: somos seres sociais.

Assim o Tai Chi Chuan se mostra uma prática que combina a conveniência de não precisar de local, horário, equipamentos, tempo e mesmo pessoas praticando junto; com a oportunidade de se unir em comunidades de praticantes que se encontram em grupos de práticas regulares, constroem laços de amizade e passam a ter projetos de desenvolvimento pessoal (lazer, rede de apoio, projetos de bem comum) e intercâmbio com outros grupos de outras regiões nacionais e internacionais (eventos, comemorações e viagens).

A prática do Tai Chi Chuan tem em sua essência a capacidade de promover integrações, em diversos níveis. Integra mente e corpo, alto e baixo, direita e esquerda, dentro e fora, enfim, fortalece a integração harmoniosa de *yin* e *yang*.

Entre todas as formas de integração, destaca-se a integração entre as pessoas, a contribuição que a prática do Tai Chi Chuan dá para o fortalecimento dos laços sociais, do senso comunitário. E essa característica é fortalecida quando se nota a importância, e até mesmo a prevalência dos aspectos sociais em relação aos aspectos individuais na cultura chinesa, fortemente influenciada pelo pensamento confucionista.

Os praticantes de Tai Chi Chuan que pertencem a outras outras culturas que não a chinesa têm muito a ganhar a partir do entendimento da integração entre indivíduo e sociedade, contribuindo para a adoção de um estilo de vida que traga saúde e longevidade.



Pessoas praticando Tai Chi Chuan na UBS 1 do Lago Norte. Fonte: Arquivo Jerônimo Araújo.

7. REFERÊNCIAS

BAUMAN, Z. **Comunidade: a busca por segurança no mundo atual**. Tradução Plínio Dentzien. Rio de Janeiro: Editora Jorge Zahar, 2003.

BERTOLINI R. et al. **Effects of Tai Chi Chuan on Older Adults' Balance: A Systematic Review With Meta-Analysis**. *Journal of Aging and Physical Activity* Volume 33 Issue 1 (2024).

BIREME/OPAS/OMS. **Mapa de Evidência - Efetividade Clínica das Práticas Mente e Corpo da Medicina Tradicional Chinesa**. Disponível em: <https://mtci.bvsalud.org/pt/efetividade-clinica-das-praticas-mente-e-corpo-da-medicina-tradicional-chinesa/> Acesso em: 05 de agosto de 2025.

HUANGA C., MAYERC P. K. et al. **The effect of Tai Chi in elderly individuals with sarcopenia and frailty: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials**. *Ageing Research Reviews* 82 (2022).

OLIVEIRA, L. **O nascimento da sociologia**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2004.

_____. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Editora Jorge Zahar, 2001.