

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**NISRAEL DA SILVA MACHADO**

**A PRÁTICA DO TAI CHI CHUAN POR IDOSOS E SEUS POSSÍVEIS  
BENEFÍCIOS PARA O DESENVOLVIMENTO DA AUTOESTIMA**

**VOLTA REDONDA  
2019**

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - LICENCIATURA  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**A PRÁTICA DO TAI CHI CHUAN POR IDOSOS E SEUS POSSÍVEIS  
BENEFÍCIOS PARA O DESENVOLVIMENTO DA AUTOESTIMA**

Artigo apresentado no Curso de Educação Física -  
Bacharelado como requisito à obtenção do título  
de Bacharel em Educação Física.

Aluno:

Nisrael da Silva Machado

Orientador:

Prof. Msc. Cláudio Delunardo Severino

**VOLTA REDONDA  
2019**

## RESUMO

Nota-se que a prática das mais diversas artes marciais pode representar um precioso instrumento para a vivência de habilidades motoras, além de estimular a disciplina e o equilíbrio entre as condições física e psíquica do indivíduo. Nesse sentido, observa-se a possibilidade da compreensão de que o TCC é uma atividade que pode apresentar as características fundamentais de uma prática considerada apropriada para a população idosa no sentido de ser este um contributo para o aumento da autoestima dos praticantes. O objetivo do presente artigo é investigar os possíveis contributos da prática do TCC por idosos, principalmente no que se refere à elevação da autoestima destes. Para a realização deste estudo, a metodologia empregada baseou-se numa pesquisa bibliográfica, e utilizou-se o método descritivo da bibliografia com o objetivo de expor as opiniões de diversos autores que abordam a questão. A partir dos resultados obtidos, percebeu-se a prática do TCC como um possível caminho para a melhoria da autoestima de idosos, pois se trata de uma arte marcial de intensidade moderada que auxilia no desenvolvimento da flexibilidade e no controle do equilíbrio, podendo oferecer resultados positivos na vida de idosos e, também, reduzir as chances de quedas por parte daqueles que o praticam.

**Palavras-chave:** Tai Chi Chuan; autoestima; idoso; artes marciais; ginastica.

## **ABSTRACT**

It is noted that the practice of the most diverse martial arts can represent a precious instrument for the experience of motor skills, besides stimulating discipline and balance between the physical and psychic conditions of the individual. In this sense, it is possible to understand that Tai Chi Chuan is an activity that can present the fundamental characteristics of a practice considered appropriate for the elderly population in the sense that this is a contribution to increase the self-esteem of the practitioners. The aim of the present article is to investigate the possible contributions of the practice of CBT by the elderly, especially with regard to the elevation of their self-esteem. In order to carry out this study, the methodology used was based on a bibliographical research, and the descriptive method of the bibliography was used in order to present the opinions of several authors who approach the question. From the results obtained, the practice of Tai Chi Chuan was perceived as a possible way to improve the self-esteem of the elderly, since it is a martial art of moderate intensity that assists in the development of flexibility and in the control of the balance. provide positive results in the lives of the elderly, and also reduce the chances of falls by those who practice it.

**Palavras-chave:** Tai Chi Chuan; self esteem; old man; martial arts; gymnastics.

## SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO.....	5
2.	O TAI CHI CHUAN.....	6
3.	CONCEITOS GERAIS RELACIONADOS À AUTOESTIMA.....	8
	3.1 A autoestima e o prazer.....	9
4.	O TAI CHI CHUAN E SEUS CONTRIBUTOS PARA A AUTOESTIMA.....	10
5.	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	12
.	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	12



## 1 INTRODUÇÃO

Percebe-se que a prática das mais diversas artes marciais pode representar um precioso instrumento para a vivência de habilidades motoras, além de estimular a disciplina e o equilíbrio entre as condições física e psíquica do indivíduo. Não obstante nota-se que muitas vezes a referida prática vem sendo voltada preferencialmente para a preparação técnica, muito em função, segundo So e Betti (2009), da propagação das lutas motivada pela esportivização cada vez maior e com um apelo crescente dos meios de comunicação, fato que diminui a importância das artes marciais como uma possibilidade de vivência das capacidades motoras, além de representar um conjunto de ações que levam em consideração as necessidades dos praticantes e um instrumento que viabilize o exercício da cidadania por parte dos mesmos.

Ao se pensar nas artes marciais, nota-se, segundo Leite et al. (2012), que estas são consideradas como um importante contributo para a formação dos indivíduos caso os mesmos tenham a possibilidade de experimentar múltiplas práticas corporais, sempre com o intuito de almejar a melhoria da qualidade de vida. Diante dessa afirmação, os mesmos autores concluem que as lutas podem representar relevante contribuição para segmento de formação global dos indivíduos.

Segundo Kasai et al. (2010), a prática de exercícios físicos representa efeitos considerados definidos no que diz respeito à qualidade de vida do indivíduo, principalmente em se tratando de idosos. Todavia, os mesmos autores ressaltam que em se tratando da população idosa, a maneira de praticá-lo de maneira adequada é muitas vezes prejudicada pelo declínio orgânico ocasionado pelo envelhecimento, por exemplo, a deficiência visual, o desgaste das articulações e diminuição da resistência muscular. Nesse sentido, observa-se a possibilidade da compreensão de que o Tai Chi Chuan (TCC) é uma atividade que pode apresentar as características fundamentais de uma prática considerada apropriada para a população idosa no sentido de ser este um contributo para o aumento da autoestima dos praticantes. Faz importante acrescentar que, segundo Rodrigues Junior e Navega (2010), que o processo de envelhecimento pode ser compreendido como dinâmico e com alterações morfológicas e funcionais, além de alterações progressivas do organismo, o que resulta na suscetibilidade às agressões tanto

intrínsecas como extrínsecas. Guimarães (2018) afirma que dentre tais agressões, a baixa autoestima se destaca em função da insatisfação com o próprio corpo, associada às perdas físicas, funcionais e sociais.

Mesmo a considerar uma constante associação com paradigmas associados aos padrões estéticos e de desempenho em competições esportivas, Cairney *et al.* (2012) afirmam que a motivação para a prática de atividades físicas sistematizadas é também diretamente influenciada por percepções de que esta pode ser divertida, interessante e desafiadora. Várias teorias existentes acerca do comportamento motivacional foram aplicadas no sentido de compreender a participação em atividades físicas (teoria social cognitiva, teoria da autodeterminação, etc.) e todas destacam a diversão e o prazer como relevantes motivações para a prática destas (CAIRNEY *et al.*, 2012).

Mas quais seriam os possíveis benefícios que a referida arte marcial pode conceder aos seus praticantes, aqui em se tratando especialmente da população idosa? Até que ponto a prática do TCC, inserida no cotidiano do idoso, contribui para o seu bem-estar, oportunizando uma melhor qualidade de vida e, assim, fortalecendo a sua autoestima?

O objetivo do presente artigo é investigar os possíveis contributos da prática do TCC por idosos, principalmente no que se refere à elevação da autoestima destes. Para a realização deste estudo, a metodologia empregada baseou-se numa pesquisa bibliográfica, e utilizou-se o método descritivo da bibliografia com o objetivo de expor as opiniões de diversos autores que abordam a questão. Sobre o mesmo, justifica-se a sua concepção a partir da possibilidade da produção de um material didático que possa auxiliar os professores de Educação Física e artes marciais acerca da compreensão do fenômeno investigado.

## **2 O TAI CHI CHUAN**

O TCC, segundo Kasai *et al.* (2010) foi concebido na China inicialmente como uma arte marcial para ser praticada pela população idosa em função de suas características, ou seja, de baixo impacto e pouca velocidade. De acordo com Fagundes (2011), a sua origem está vinculada aos primeiros Taoístas que rejeitaram o convívio social e se retiraram para a solidão das montanhas com o objetivo de meditar e estudar a natureza do homem.

Trata-se de uma arte milenar com execuções de movimentos suaves, circulares e vinculados à respiração, relaxamento e concentração. Os mesmos autores acrescentam que o TCC pode ser considerado como uma prática de intensidade moderada, pois ela atinge apenas 60% da frequência cardíaca máxima e 55% do consumo máximo de oxigênio. Para Rodrigues Junior e Navega (2010) e Kasai et al. (2010), o TCC pode ser considerado como uma arte marcial que tem como objetivo uma maior conscientização da cultura corporal, do relaxamento e da respiração, isso por intermédio do desenvolvimento da concentração necessária para a realização de uma sequência extensa de movimentos que deve ser memorizada pelo praticante .

A expressão TCC significa a “arte de combate do Taiji”. O termo Taiji é traduzido como “Cumeeira Suprema”, o que nos remete a um eixo do qual se ordenam as transformações.

A teoria mais popular sobre a origem do TCC é atribuída ao Sacerdote Taoísta Zhang San Feng (1127-1279), que viveu, nas Montanhas de Wudang. Afirma-se que, um dia, o sacerdote presenciou um duelo entre uma serpente e uma garça. A serpente, que combatia com extrema agilidade e deslocamentos curvilíneos, saiu vitoriosa. Zang San Feng compreendeu a supremacia da agilidade sobre a rigidez e a importância da alternância entre Yin/Yang. Este fato, o inspirou a modificar seu Kung Fu (relativamente rude) para um estilo mais suave que posteriormente veio a ser conhecido como Tai Chi Chuan (FAGUNDES, 2011, p. 21).

Como uma arte milenar, o TCC é compreendido também como uma modalidade da ginástica praticada na China que propicia aos seus adeptos o aumento do condicionamento físico e o direcionamento associados aos contributos para o bem-estar físico e mental. Também conhecido como Boxe da Suprema Cumeeira, foi criado entre os séculos VIII e XIII no templo budista Shaolin de Wudang, praticado como uma preparação religiosa taoísta e também como uma associação ao treinamento marcial. Observa-se que a partir do século XVII, o TCC difundiu-se como arte marcial em várias partes do mundo (CRUZ; DECHECHI, 2009).

Para Rodrigues, (2009 p. 649) o conjunto de formações discursivas ativa a noção de Artes Marciais, reforçando a ideia de que são práticas vinculadas a determinados valores morais que produzem uma conduta específica, um estilo de vida que envolve o sujeito em outras dimensões de sua existência dentro e fora da área de luta.

Reid e Croucher (2004) observam que muitos especialistas afirmam que os movimentos do TCC quando são feitos de maneira correta e lenta possibilitam um aumento do fluxo de energia pelo corpo que ajuda na estimulação dos principais órgãos vitais como: coração, fígado, o baço, os rins, os pulmões e também trabalhando os músculos, os ligamentos e os ossos do corpo.

Além de benefícios fisiológicos e psicológicos, a prática do TCC melhora na coordenação motora, aumento na força diminuição do estresse, da ansiedade e estados de depressão (MASOTTI; AGNOLON, 2017). Diferente de outras artes marciais, o TCC não oferece destaque ao trabalho muscular, mas sim ao trabalho interno de energia e do espírito, o que auxilia os seus praticantes quanto ao equilíbrio emocional (CLAUDINO, 2009). A mesma autora também menciona que isso não ocorre por intermédio dos instrutores, mas devido à própria essência da prática do TCC, quando no treinamento é enfatizada a gentileza, a elegância e a harmonia do fluxo energético.

Complementa-se com a observação apresentada por Chao et al. (2012), que apontam que o TCC é uma modalidade é considerada como uma prática heterogênea e que contempla múltiplos componentes, por exemplo, eficiência musculoesquelética, concentração mental, interação psicossocial e o controle da respiração.

### **3 CONCEITOS GERAIS RELACIONADOS À AUTOESTIMA**

Os termos autoconceito e autoestima são muito semelhantes em seu significado. Para Campos e Krüger (2011), o autoconceito pode ser compreendido como autoimagem de uma pessoa, ou seja, como ela se vê, são as crenças sobre os seus próprios atributos e como a pessoa avalia essas qualidades os atributos do autoconceito e exercendo uma função de autorregulação. Os mesmos autores consideram o autoconceito a partir de três componentes: a autoestima; a percepção de si mesmo; e o comportamento. A autoestima constitui um dos elementos determinantes mais importantes do bem-estar psicológico e do funcionamento social do indivíduo, sendo o componente avaliativo do autoconceito. A percepção de si, diz respeito às características e habilidades que o indivíduo possui ou deseja possuir

representando o aspecto cognitivo e o comportamento constitui a autoapresentação, ou seja, as estratégias utilizadas para transmitir aos outros a imagem positiva de si mesmo (CAMPOS; KRÜGER, 2011).

De acordo com Zakeri e Karimpour (2011), a autoestima abrange uma gama de características: a confiança na capacidade de pensar, de lidar com os desafios básicos do cotidiano, o sentimento de dignidade, o alcance dos nossos valores e a apreciação dos benefícios de nossos esforços. Ela pode ser descrita como uma avaliação pessoal que um indivíduo faz de si, o seu sentido de valor próprio, importância e capacidades. Uma orientação positiva ou negativa sobre si mesmo (ZAKERI; KARIMPOUR, 2011).

Para Kort-Butler e Hagemen (2011, p. 569), a autoestima "é considerada um recurso crucial para resistir às implicações negativas que são acompanhantes frequentes de mudanças pessoais e outras experiências estressantes". As mesmas autoras observam ainda que a baixa autoestima é relacionada a questões como a insatisfação, problemas de saúde, depressão e comportamentos agressivos, transformando-se em um fator de vulnerabilidade que pode acarretar em desfechos negativos.

Percebe-se que a autoestima é imprescindível como caminho para que os indivíduos se adaptem à sociedade e suas inerências, o que para Asztalos *et al.* (2102) representa a exata compreensão de que a maneira como a sociedade funciona depende de como os indivíduos se sentem sobre si mesmos e se valorizam. Este sentimento de autovalorização contribui de maneira significativa para a capacidade em solucionar conflitos, tomar decisões e enfrentar os desafios da vida.

### **3.1 A autoestima e o prazer**

O prazer é tanto um preceito como o resultado da participação em alguma atividade, sendo que a satisfação esperada pela atividade física pode aumentar as intenções do exercício, assim como as motivações para a sua realização (MULLEN *et al.*, 2011). Neste caso, percebe-se que o prazer é um importante construto tanto na participação quanto na manutenção das atividades físicas.

Muitas vezes, observa-se que a prática sistematizada de atividades físicas depende de uma motivação intrínseca. Entretanto, o prazer e outros benefícios

vividos diante de um esforço, juntamente com o incentivo de pessoas próximas podem desempenhar um importante papel quanto à participação na atividade física. O prazer tem sido associado ao apoio social, como por exemplo, amigos e familiares que, acerca da prática de atividades físicas, podem fornecer apoio emocional e motivacional (MULLEN et al., 2011).

Nota-se que a relação entre o prazer e a autoestima pode se fazer presente em certas práticas do cotidiano. No caso da autoestima, observa-se que existem inúmeras definições a seu respeito na literatura, como por exemplo, autoatitude, amor próprio, autoconfiança, entre outros.

#### **4 O TAI CHI CHUAN E SEUS CONTRIBUTOS PARA A AUTOESTIMA**

A comentar sobre a relação entre qualquer exercício físico (aqui em especial o TCC) e a autoestima, nota-se que uma porcentagem considerável da população sofre de sentimentos de inutilidade, depressão, baixa autoestima, imagem corporal pobre, falta de autoconfiança e isolamento social (ASZTALOS *et al.*, 2012). Todavia, em um cenário de evidente contraste, observa-se que os indivíduos fisicamente ativos parecem se sentir melhor a respeito da autoestima e níveis elevados de bem-estar (ASZTALOS *et al.*, 2012). De acordo com Weinberg e Gould (2017), evidências sugerem uma relação positiva entre o bem-estar, a autoestima e o exercício físico, baseada em aspectos tanto psicológicos como fisiológicos. Entretanto, nenhuma teoria possui suporte como mecanismo único de produção de tais mudanças, fato compartilhado por Asztalos *et al.* (2012), que afirmam que o endosso do significado da prática de exercícios físicos para a promoção da saúde psicológica é considerado raridade, bem como são desconhecidas a quantidade e o tipo necessário de atividade mais adequada para tal. É provável, segundo Weinberg e Gould (2017), que as alterações positivas mencionadas sejam devidas a uma interação de mecanismos fisiológicos e psicológicos.

A prática esportiva e de exercícios físicos como o TCC está diretamente ligada ao aumento da autoestima. De acordo com Weinberg e Gould (2017), milhões de indivíduos participam anualmente de atividades esportivas organizadas. Os mesmos pesquisadores acrescentam que o esporte é importante para o

desenvolvimento de quem o pratica, pois este contribui com oportunidades para o aperfeiçoamento interpessoal e habilidades atléticas, além da regulação da emoção, contributos para a melhora da autoestima. Tal ação apresenta efeitos positivos na saúde psicológica do praticante como a redução do risco de aparecimento de sintomas de depressão. Outros benefícios que podem ser apontados quanto à prática de exercícios físicos são: estar em forma, sentir-se bem sobre si mesmo e a clareza dos resultados alcançados (CAIRNEY *et al.*, 2012).

Guimarães (2018) aponta que para o idoso, administrar o tempo restante de vida de maneira saudável e autônoma representa um grande desafio. Portanto, incluir em sua rotina a prática sistematizada de exercícios físicos para o favorecimento de uma melhor imagem corporal é primordial para a saúde e o equilíbrio físico e emocional nessa etapa de vida.

Como exercício físico, o TCC foi desenvolvido com uma arte marcial praticada na China como por idosos, já que seus movimentos específicos são de baixo impacto e baixa velocidade trabalhando a respiração, concentração e relaxamento (KASAI, 2010). Além disso, de acordo com Patrocínio (2015), a prática de uma atividade como o TCC possibilita uma melhora do equilíbrio, promoção de estabilidade postural, melhora da função cardiovascular e ventilatória, reabilitação de pacientes com infarto agudo do miocárdio e artrite reumatoide, e redução da dor e do estresse, além de ser benéfico para o controle mental e flexibilidade, melhorando a força muscular e reduzindo o risco de quedas no idoso.

O estudo promovido por Guimarães *et al.* (2018) indica que o TCC pode ser uma eficaz prática terapêutica para idosos por trabalhar de maneira completa várias capacidades físicas. Além disso, trata-se de um exercício simples e de baixo custo, o que favorece o aumento da autoestima. O mesmo autor complementa com a afirmação de que o TCC representa uma estratégia eficaz de exercício físico para o idoso, que se apropria de melhoras da sua qualidade de vida e autoestima por intermédio do seu treinamento.

A eficácia da prática do Tai Chi Chuan pode ser explicada por seus benefícios poderem servir como um método de tratamento e prevenção na reabilitação de muitas doenças comumente associadas com a idade, como os distúrbios psiquiátricos da imagem corporal (Wayne, 2015). Resultados semelhantes a esse estudo para a melhora da autoestima foi encontrado na pesquisa de Fonseca e colaboradores (2014) ao avaliarem 106 mulheres idosas, que praticavam Tai Chi Chuan e outras atividades corporais, comprovando a eficácia dessa modalidade para o aumento da autoestima em idosos (GUIMARÃES *et al.*, 2018, p. 956).

Em seu estudo, Teixeira (2013) ressalta que quando praticado conscientemente, o TCC assegura o fluir do “Chi” nos meridianos, considerados canais de energia. Isso, segundo o autor, pode acalmar de maneira significativa as emoções, além de estimular a criatividade, aumentar a confiança, melhorar o convívio social e a autoestima, possibilitando ao praticante um discernimento dos valores da vida.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A prática sistematizada de exercícios físicos se encontra associada à autoestima e isso pode ser considerado como um elemento fundamental para o bem-estar e o funcionamento social do idoso. A participação em atividades físicas apresenta efeitos positivos na saúde psicológica do praticante como, por exemplo, a redução do risco de aparecimento de sintomas de depressão. Outros benefícios são: estar em forma, sentir-se bem sobre si mesmo e a clareza dos resultados alcançados.

De acordo com os estudos mencionados no presente artigo, percebeu-se a prática do TCC tem grande potencial para a melhoria da autoestima de idosos, pois se trata de uma arte marcial de intensidade moderada que auxilia no desenvolvimento da flexibilidade e no controle do equilíbrio, podendo oferecer resultados positivos na vida de idosos e, também, reduzir as chances de quedas por parte daqueles que o praticam.

**Ressalta-se as limitações dessa pesquisa bibliográfica, desenvolvida a partir de artigos científicos e com certa dificuldade quanto ao acesso de publicações que abordem questões ligadas aos efeitos da prática do TCC no desenvolvimento da autoestima por parte de idosos. Tal fato é considerado motivador para a busca de novos estudos que comprovem que a prática responsável de uma atividade como o TCC é necessária na vida de um indivíduo que busca uma melhora na autoestima e um padrão de vida de qualidade.**

## 6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASZTALOS, M. et al. Sport participation and stress among women and men. **Psychology of Sport and Exercise**, vol. 13, n. 4, p. 466-483, 2012

CAIRNEY, John et al. Gender, perceived competence and the enjoyment of physical education in children: a longitudinal examination. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, vol. 9 n. 26, p. 1-8, 2012.

CAMPOS, L.; KRÜGER, L. G. **A atividade física e a autoestima em adolescentes**. 2011. XVI Seminário Interestadual de Ensino, Pesquisa e Extensão. Disponível em : <<https://home.unicruz.edu.br/seminario/anais/anais-2011/saude/A%20ATIVIDADE%20F%20C%83%20%8DSICA%20E%20A%20AUTO%20ESTIMA%20EM%20ADOLESCENTES.pdf>>. Acesso em: 12 junho 2019.

CHAO, C. H. N. 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, 2012.

CRUZ, A. P.; DECHECHI, C. J. Efeitos da prática do Tai Chi Chuan para força, equilíbrio e flexibilidade em praticantes idosos: uma revisão de literatura. **EfDeportes/Revista Digital**, Buenos Aires, ano 14, n. 137, Out. 2009.

FAGUNDES, R. A. L. **Tai Chi Chuan na atenção primária à saúde: avaliação de equilíbrio funcional e do medo de queda em idosos de uma unidade de saúde**. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2011. 107 f. Dissertação. Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2011.

GUIMARÃES, J. S. et al. Efeito da prática do Tai Chi Chuan na autoestima e autoimagem de idosos. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo. v.11. n.71. Suplementar 2. p.952-959. Jan./Dez. 2018.

KASAI, J. Y. T. et al. Efeitos da prática de Tai Chi Chuan na cognição de idosas com comprometimento cognitivo leve. **Revista Einstein**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 40-45, 2010.

KORT-BUTLER, L. A; HAGEWEN, K. J. School-based extracurricular activity involvement and adolescent self-esteem: a growth-curve analysis. **Journal of Youth and Adolescence**, n. 40, p. 568-581, 2011.

LEITE, F. F. et al. A utilização das lutas enquanto conteúdo das aulas de educação física escolar nas escolas estaduais de Araguaína-TO. **Revista Científica do ITPAC**, Araguaína, v.5, n.3, pub.3, julho 2012.

MASOTTI, D. R.; AGNOLON, R. **Benefícios do Tai Chi Chuan para o Sistema Endócrino e melhoria na qualidade de vida**. 6ª Jornada Científica e Tecnológica da FATEC DE BOTUCATU, 2017. Disponível em:

<<http://www.fatecbt.edu.br/ocs/index.php/VIJTC/VIJTC/paper/viewFile/947/1414>>. Acesso em: 13 Abril 2019.

MULLEN, Sean P. *et al.* Measuring enjoyment of physical activity in older adults: invariance of the physical activity enjoyment scale (paces) across groups and time. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, vol. 8 n. 103, 2011.

PATROCINIO, W. P. Atividades práticas para o Envelhecimento Ativo. **Revista Kairós: Gerontologia**, São Paulo, v. 18, n. 19, p. 167-187, 2015.

REID, H; CROUCHER, M. **O caminho do guerreiro**: o paradoxo das artes marciais. São Paulo: Cultrix, 2004.

RODRIGUES, R. Fazer kendo e pensar a educação do corpo. Motriz, Rio Claro, v.15, n. 3, p.649 , jul./set. 2009.

RODRIGUES JUNIOR, A.; NAVEGA, M. T. Efeitos do Tai Chi Chuan na qualidade de vida, flexibilidade e equilíbrio de idosos. **Terapia Manual**, São Paulo, vol 8, n. S1, p. 152-159, 2010

SO, M. R.; BETTI, M. Saber ou fazer? O ensino de lutas na Educação Física Escolar. IV Colóquio de pesquisa qualitativa em Motricidade Humana: As lutas no contexto da Motricidade Humana. p. 540-553, 2009.

TEIXEIRA, M. J. P. **O Tai Chi Chuan na percussão**. Aveiro: Universidade de Aveiro, 2013. 314 f. Dissertação. Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro, Universidade de Aveiro, 2013.

WEINBERG, R. S.; GOULD. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

ZAKERI, H.; KARIMPOUR, M. Parenting styles and self-esteem. **Procedia - Social and Behavioral Sciences**, vol. 29, p. 758-761, 2011.