

# O TAI CHI CHUAN COMO PRÁTICA ALTERNATIVA PARA O TRATAMENTO DA ANSIEDADE

## TAI CHI CHUAN AS AN ALTERNATIVE PRACTICE FOR TREATING ANXIETY

EDUARDO CORTEZ GUIMARÃES<sup>1</sup>, GUILHERME BRITO<sup>1</sup>, CAMILA GRASIELE ARAÚJO DE OLIVEIRA<sup>2</sup>, JORDANA CAMPOS MARTINS DE OLIVEIRA<sup>2</sup>, ANA CRISTINA SILVA REBELO<sup>3</sup>, LUCAS RAPHAEL BENTO E SILVA<sup>2\*</sup>

1. Acadêmico do curso de Educação Física do Centro Universitário Araguaia (UniAraguaia); 2. Docente do curso de Educação Física do Centro Universitário Araguaia (UniAraguaia). 3. Docente do Instituto de Ciências Biológicas da Universidade Federal de Goiás.

\*Rua GB, Quadra 49, Lote 12, Jardim Guanabara 3. Goiânia, Goiás, Brasil. CEP: 74683-350. E-mail: [prof.lucasraphaelbs@gmail.com](mailto:prof.lucasraphaelbs@gmail.com)

Recebido em 18/04/2021. Aceito para publicação em 02/06/2021

### RESUMO

**Introdução:** o aumento de pessoas que sofrem com doenças psicológicas, como depressão e ansiedade parece cada vez maior. Os tratamentos para essas doenças geralmente envolvem drogas que geram efeitos colaterais sérios, assim sendo a busca por meios alternativos que tratem essas doenças é cada vez mais necessário. **Objetivo:** O objetivo do estudo foi verificar a eficácia da prática de Tai Chi Chuan como tratamento, controle ou prevenção dos transtornos de ansiedade. **Metodologia:** Esse estudo consiste em uma pesquisa bibliográfica em banco de dados nacionais e um internacional (Portal de Periódicos da CAPES; Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações; PubMed). Os termos de busca foram Tai Chi e Ansiedade. Além disso, os critérios adotados para seleção dos trabalhos foram a leitura do resumo e, depois, a leitura na íntegra. A leitura foi norteada de modo a preencher um roteiro de estudos, que serviu de base para a análise e comparação dos dados. **Resultados:** Não foram selecionados trabalhos relacionados ao tema nos bancos de dados nacionais, já no banco de dados internacional foram encontrados 157 resultados e foram selecionados 8. De forma geral, os trabalhos mostram uma relação positiva entre a prática de Tai Chi Chuan e a diminuição nos níveis de ansiedade. Contudo, grande parte dos trabalhos encontrados possuem limitações metodológicas, sendo necessário mais estudos para chegar-se a um resultado mais significativo. **Conclusão:** O Tai Chi Chuan é uma prática que ajuda no controle, prevenção e no tratamento de transtornos de ansiedade.

**PALAVRAS-CHAVE:** Tai Chi Chuan; Práticas corporais alternativas; ansiedade; tratamento.

### ABSTRACT

**Introduction:** the increase in people who remedy with psychological illnesses, such as depression and anxiety seems to be increasing. Treatments for these diseases usually involve drugs that have combined effects, so the search for alternative means to treat these diseases is increasingly necessary. **Objective:** The objective of the study was to verify the effectiveness of Tai Chi Chuan as a treatment, control or prevention of anxiety disorders. **Methodology:** This study consists of a bibliographic search in national databases and an

international one (Portal of Journals of CAPES; Brazilian Digital Library of Theses and Dissertations; PubMed). The search terms were Tai Chi and Anxiety. In addition, the criteria adopted for the selection of works were reading the abstract and then reading it in full. The reading was guided in order to fill out a study guide, which is a basic service for data analysis and comparison. **Results:** No works related to the theme were selected in the national databases, no international databases were found, 157 results were found and 8 were selected. In general, the works presented a positive relationship between the practice of Tai Chi Chuan and the decrease in anxiety levels. However, most of the studies found have methodological limitations, requiring more studies to reach a more significant result. **Conclusion:** Tai Chi Chuan is a practice that helps in the control, prevention and treatment of anxiety disorders.

**KEYWORDS:** Tai Chi Chuan; Alternative body practices; anxiety; treatment.

### 1. INTRODUÇÃO

Atualmente, assim como ao longo da história, os exercícios físicos estão imersos em transformações, tanto na prática como em significados. De forma geral, a necessidade de movimentar-se vem diminuindo, de acordo com Macedo (2001) isso acontece devido a uma transformação sem precedentes no padrão de vida das sociedades humanas oriundas da mecanização, dos avanços tecnológicos e da presença cada vez mais frequente dos chamados *labor saving devices* (mecanismos que poupam esforço físico).

Com a diminuição da necessidade de exercitar-se, novas motivações devem ser encontradas para a prática de exercícios, sendo uma das principais: a saúde. Nos dias atuais, já não é mais discutido se a atividade física habitual tem relação com a saúde, ao passo que já está claramente mostrado que existe uma associação inversa entre os níveis de atividade física e a incidência de diversas doenças, como: hipertensão, obesidade, diabetes, doença arterial coronariana e depressão. Em contrapartida, esse tema, atividade física e saúde, povoa o universo de Educação Física abrangendo não só as ciências biológicas, mas também geram reflexões

nas ciências humanas e sociais (NAHAS, 2017).

Atreladas a mudança no padrão de vida das sociedades humanas surgem, com maior frequência, problemas ou doenças físicas e mentais, sendo a ansiedade exagerada um exemplo disso. Para Sharma e Haider (2015), a ansiedade é um problema sério de saúde pública e devem ser explorados meios alternativos e complementares para prevenir, tratar e controlar a ansiedade. Ao se falar em ansiedade ao longo do texto, entender-se-á o aspecto de doença da ansiedade, quando ela ocorre de maneira exagerada, tornando-se um transtorno de ansiedade generalizada (TAG).

Algumas das formas de tratar a ansiedade, atualmente, envolvem o uso de antidepressivos, terapia comportamental cognitiva, benzodiazepínicos (como Xanax), técnicas de autoajuda e modificações no estilo de vida (SHARMA; HAIDER, 2015). Contudo, Song et al (2014) aponta que o uso de drogas como terapia apresenta muitas desvantagens, como: efeitos colaterais agudos e/ou crônicos, vício, sonolência, entre outros. Assim sendo, a necessidade de buscar caminhos alternativos, que não possuam tantos efeitos colaterais, é presente mais do nunca.

Na perspectiva da prática de atividades físicas como forma de promoção da saúde, podemos encontrar nos exercícios físicos essa alternativa de tratamento para a ansiedade e outros males que assombram o ser humano. As práticas corporais que envolvem meditações, observação da respiração e que são realizadas em grupo podem ser uma boa alternativa. Dentre essas práticas, esse trabalho dará destaque para o Tai Chi Chuan (TCC). O TCC é uma arte marcial tradicional chinesa, praticada por séculos, consistindo em uma série de posturas e movimentos lentos e graciosos, combinando foco mental, respiração e relaxamento (CHANG et al, 2013; SAEED; CUNNINGHAM; BLOCH, 2019).

Esse trabalho busca, através de uma pesquisa bibliográfica, verificar a relação entre o tai chi chuan e ansiedade, investigando se é uma prática válida como alternativa aos remédios. A motivação da pesquisa encontra-se no fato que o TCC abrange uma série de características que, aparentemente, promovem bem estar físico e psicológico.

## 2. MATERIAL E MÉTODOS

O trabalho possui como principal característica a pesquisa bibliográfica, que não pode ser confundida com revisão bibliográfica ou da literatura, sendo que a revisão bibliográfica é apenas um pré-requisito para realização de toda e qualquer pesquisa (LIMA; MIOTO, 2007).

Severino (2010) apresenta a pesquisa bibliográfica como sendo realizada a partir do registro disponível, decorrente de pesquisas anteriores, utilizando dados de outros trabalhos registrados como livros, artigos, teses etc. Contudo, Lima e Mioto (2007) acrescentam a

importância dos critérios e dos procedimentos metodológicos que caracterizam um estudo como sendo bibliográfico. Assim sendo, “a pesquisa bibliográfica implica em um conjunto ordenado de procedimentos de busca por soluções, atento ao objeto de estudo, e que por isso, não pode ser aleatório”.

Dentro dessa perspectiva, Gil (2008) apresenta como etapas da pesquisa bibliográfica: formulação do problema, elaboração do plano de trabalho, identificação das fontes, localização das fontes e obtenção do material, leitura do material, confecção de fichas, construção lógica do trabalho e redação do texto.

As etapas podem variar de autor para autor, no entanto a presença de um procedimento ordenado é comum entre eles. Para este trabalho, adotou-se etapas baseadas em Gil (2008), Lima e Mioto (2007). Essas etapas, que caracterizam a pesquisa como sendo bibliográfica, serão apresentadas a seguir.

Após a formulação do problema e do plano de trabalho, passamos a identificação das fontes. Esta etapa consiste em identificar fontes que ajudarão nas respostas à solução do problema. Nessa fase, o comprometimento é com a coleta da documentação através de um levantamento da bibliografia e das informações contidas nela (GIL, 2008; LIMA; MIOTO, 2007). Para esse levantamento, utilizou-se as plataformas: periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD) e PubMed, sendo adotado como critério para seleção das fontes a leitura do resumo e sua relação com o objetivo do trabalho. Os termos utilizados para busca foram Tai chi e ansiedade.

Após realizada a seleção do material, definiu-se a leitura como sendo a técnica utilizada para investigar as soluções desejadas. Segundo Severino (2010), as técnicas são os procedimentos operacionais utilizados na pesquisa como mediadores práticos, devendo ser compatíveis com os métodos e paradigmas epistemológicos adotados.

As leituras dos trabalhos selecionados foram auxiliadas por um roteiro de leitura, que possuía campos a serem preenchidos com informações necessárias. Esse roteiro tem como finalidade: proceder um exame minucioso das obras selecionadas, possuindo campos que podem ser ampliados ou reduzidos de acordo com a quantidade de informação que o objeto de pesquisa precise (LIMA; MIOTO, 2007). Os campos selecionados foram: tema central, objetivo da obra, conceitos utilizados, resultados obtidos, referencial teórico.

A última etapa, antes da construção lógica e redação do texto, foi a síntese integradora, que caracteriza por ser o produto do processo de investigação, sendo o momento de conexão com o material de estudo, finalizando na reflexão e na proposição de soluções (LIMA; MIOTO, 2007).

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nenhum trabalho presente nos bancos de dados nacionais, Portal de Periódicos CAPES e Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações, foi selecionado. Foram encontrados 10 resultados nos periódicos CAPES e 6 na BDTD, entretanto nenhum deles estava de acordo com o objetivo da pesquisa, não satisfazendo os critérios de seleção.

Em relação ao PubMed, os mesmos termos de pesquisa foram utilizados, sendo que foram encontrados 157 resultados, dos quais 8 foram selecionados. Todavia, após a leitura completa de todos os trabalhos, um deles foi descartado. É interessante salientar que muitos trabalhos abordam o TCC juntamente com o yoga e práticas meditativas. Assim como a ansiedade também é abordada com a depressão e o estresse.

Os estudos selecionados variam do ano de 2013 ao ano de 2019, sendo 4 deles de natureza experimental e os outros 4 revisões sistemáticas da literatura e meta-análise. Os estudos de cunho experimental apresentaram limitações metodológicas como: amostras pequenas, pequeno tempo de acompanhamento, entre outros.

Um dos resultados mais significativos encontrado nos trabalhos analisados está presente em Song et al (2014), que mostrou que a recorrência da desordem de ansiedade no grupo de controle foi de 42,86% contra 9,09% no grupo que praticava TCC. Esse estudo analisou 32 pessoas com idades mais avançadas, divididas em dois grupos: um grupo tomou remédios para ansiedade associado a prática de TCC (grupo experimental) e o outro apenas tomou os remédios (grupo controle). Depois de “curados”, os indivíduos que estavam fazendo TCC continuaram na prática e o grupo controle suspendeu os remédios. O resultado apresentado foi avaliado dois meses após os pacientes serem considerado curados.

Todos os estudos avaliados tiveram como resultado geral que o TCC é um bom meio para reduzir a ansiedade. De acordo com Wang (2013), as práticas que envolvem corpo-mente apresentam benefícios para vários grupos no bem-estar psicológico, ajudam na depressão, na ansiedade e no controle de estresse. Já Sharma e Haider (2015) apresentam o TCC como uma modalidade promissora para o controle de ansiedade. Eles afirmam que todos as pessoas que trabalham com prevenção ou controle de ansiedade devem ensinar que o TCC é um dos meios para reduzir a ansiedade.

Caldwell et al (2016) avaliou a qualidade do sono e o nível de ansiedade em jovens adultos. A amostra foi dividida em três grupos: o primeiro grupo realizou, durante 10 semanas, duas aulas presenciais de TCC por semana; o segundo grupo recebeu um DVD com aulas de TCC; o terceiro grupo recebeu orientações (apostila) sobre o controle de ansiedade – grupo controle. Os grupos que praticaram TCC tiveram melhora significativa nos níveis de ansiedade, enquanto o grupo controle não apresentou mudanças significativas para

ansiedade. Os três grupos tiveram melhora na qualidade do sono, mas nos grupos que fizeram TCC a melhora foi mais significativa.

Zheng et al (2018) apresenta uma comparação entre a prática de exercícios e o TCC, para isso a amostra foi dividida em três grupos sendo eles: grupo que praticava TCC pelo menos duas horas por semana; grupo que realizava algum exercício supervisionado em um centro fitness; grupo controle. Esse estudo durou doze semanas e apresentou melhoras significativas na ansiedade e na saúde mental dos grupos que praticaram TCC e que fizeram algum exercício. Para além, este estudo não é suficiente para mostrar se existe diferença significativa entre TCC e outro exercício, para isso Zheng et al (2018) estima que seria necessária uma amostra de 1096 participantes.

O TCC apresentou outros resultados positivos, além da redução e controle da ansiedade. Chang et al (2013) aponta que o TCC diminui o risco de doenças artérias coronárias, melhora o humor e oferece benefícios para o sistema cardiovascular. Além disso, promove a diminuição dos hormônios que geram estresse, melhorando o bem-estar emocional. Sharma e Haider (2015), em sua revisão, relatam estar presente na literatura como benefícios do TCC: melhora na memória, na concentração, nos quadros de depressão, de ansiedade, de câncer, de artrite e na pressão sanguínea.

A melhora do bem-estar psicológico está presente na maior parte dos trabalhos analisados. Dessa forma, pode-se especular quais fatores que fazem o TCC gerar essa melhora. Um dos fatores encontra-se na própria base do TCC que, de acordo com Song et al (2014), tem a filosofia tradicional chinesa, a preservação da saúde, a ciência da saúde, a medicina, a estética, como algumas de suas disciplinas base.

Caldwell et al (2016) afirma que o TCC é reconhecido como uma prática mente-corpo complexa que envolve muitos componentes, sendo que possui grande potencial terapêutico sinérgico e independente. Isso acontece, pois a prática proporciona grande integração mente-corpo através do pensamento e/ou da concentração visual, além de um profundo relaxamento.

Wang et al (2013) afirma que o TCC possui grande potencial para ser integrado na prevenção e reabilitação de muitas condições físicas e psicológicas, já que compreende concentração, equilíbrio físico, relaxamento muscular e relaxamento da respiração. Assim, se torna uma alternativa de tratamento e uma forma preventiva e de promoção da saúde.

Concordando com o exposto acima, Zheng et al (2018) aponta a ênfase nos elementos meditativos e na respiração como vantagens do TCC em relação ao exercício convencional. Apresenta, também como vantagem, a falta da limitação espacial, sendo uma prática que pode ser realizada em qualquer local.

Mesmo perante a muitas limitações metodológicas de alguns estudos analisados, é válido acreditar no TCC como uma forma complementar no tratamento e

controle da ansiedade. Para além, ainda é um tema que carece de mais pesquisa, sendo escassa a quantidade de trabalhos que abordam diretamente esse tema.

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em um mundo com cada vez mais pessoas sofrendo de depressão, estresse e transtorno de ansiedade generalizada, a busca por meios de promover a saúde mental e física é fator comum à diversas áreas da saúde. Além disso, com intuito de diminuir os efeitos colaterais de drogas destinadas ao tratamento de ansiedade, meios alternativos despontam como uma boa forma de promover, tratar e controlar esse mal. Nesse contexto, os estudos mostram o Tai Chi Chuan como um meio alternativo eficaz na luta contra os transtornos de ansiedade.

Entretanto, não foram encontrados muitos estudos que relacionem diretamente o TCC no controle, tratamento e prevenção da ansiedade. Para mais, os estudos encontrados possuem limitações metodológicas como a baixa amostra. Contudo, mesmo com essas limitações e escassez de estudo, o que foi encontrado permite concluir sobre a validade da eficácia do TCC, ressaltando a necessidade de mais estudos que corroborem e fomentem esse tema.

#### 5. REFERÊNCIAS

[1] CALDWELL, Karen L; BERGMAN, Shawn M; COLLIER, Scott R; TRIPLETT, N Travis; QUIN, Rebecca; BERGQUIST, John; PIEPER, Carl F. Effects of tai chi chuan on anxiety and sleep quality in Young adults: lessons from a randomized controlled feasibility study. **Nature and Science of Sleep**, [S. l.], v. 8, p. 305-314, 14 nov. 2016

[2] CHANG, Mei-Ying; YEH, Shu -Chuan Jennifer; CHU, Mei-Chi; WU, Tsung-Mao; HUANG, Tse-Hung. Associations Between Tai Chi Chung Program, Anxiety, and Cardiovascular Risk Factors. **American Journal of Health Promotion**, [S. l.], v. 28, n. 1, p. 16-22, out. 2013.

[3] GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008. ISBN 978-85-224-5142-5.

[4] LIMA, Telma Cristiane Sasso de; MIOTO, Regina Célia Tamasso. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. **RevKatálisis**, Florianópolis, v. 10, p. 37-45, 2007.

[5] MACEDO, Christiane de Souza Guerino; GARAVELLO, João Júlio; OKU, Elaine Cristina; MIYAGUSUKU, Fábio Hiroki; AGNOLL, Priscila Dall; NOCETTI, Priscila Mantovani. Benefícios do Exercício Físico para a qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividades Físicas; Saúde**. v.8, n. 2; p 19-27, 2001.

[6] NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. Ed. Florianópolis: Ed. Do Autor, 2017.

[7] SAEED, SyAtezaz; CUNNINGHAM, Karlene; BLOCH, Richard M. Depression and anxiety disorders: Benefits of exercise, yoga, and meditation. **American Family Physician**, [S. l.], v. 99, n. 10, p. 620-627, 15 maio 2019.

[8] SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho Científico**. 23. ed. rev. e atual. São Paulo: Cortez, 2007. ISBN 9788524913212.

[9] SHARMA, Manoj; HAIDER, Taj. Tai Chi as na Alternative and Complimentary Therapy for Anxiety: A Systematic Review. **Journal of Evidance-Based Complementary & Alternative Medicice**, [S. l.], v. 20, n. 2, p. 143-153, 2015.

[10] SONG, Qing-Hua; SHEN, Guo-Qing; XU, Rong-Mei; ZHANG, Quan-Hai; MA, Ming; GUO, Yan-Hua; ZHAO, Xin-Ping; HAN, Yu-Bing. Effect of Tai Chi exercise on the physical and mental health of the Elder patients suffered from anxiety disorder. **INT J Physiol Pathophysical Pharmacol**, [S. l.], v. 6, n. 1, p. 55-60, 13 mar. 2014.

[11] WANG, Fang; LEE, Eun-KyoungOthelia; WU, Taixiang; BENSON, Herbert; FRICCHIONE, Gregory; WANG, Weidong; YEUNG, Albert S. The Effects of Tai Chi on Depression, Anxiety, and Psychological Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis. **International Society of Behavioral Medicine**, [S. l.], v. 21, p. 605-617, 28 set. 2013.

[12] ZHENG, Shuai; KIM, Christine; LAL, Sara; MEIER, Peter; SIBBRITT, David; ZASLAWSKI, Chris. The Effects of twelve weeks of Tai Chi practice on anxiety in stressed but healthy people compared to exercise and wait-list groups: A randomized controlled trial. **Journal of Clinical Psychology**, [S. l.], v. 74, n. 1, p. 83-92, jan. 2018.