

O ESTUDO DA DEPRESSÃO E A EFICÁCIA DO TAI CHI CHUAN PARA IDOSOS

OLIVEIRA, Jhonny Alexandre de¹; DINIZ, Evandro Corvino²;

¹ Graduando em Educação Física, Faculdade de Educação Física de Sorocaba (FEFISO),
e-mail: jhoonyoli@hotmail.com

² Professor, Terceira Idade, Faculdade de Educação Física de Sorocaba (FEFISO)

RESUMO

Segundo a legislação vigente, entende-se por idoso aquele que possui idade igual ou superior a 60 anos. A probabilidade de desenvolver certas doenças aumenta com a idade, portanto é importante se atentar às práticas de exercício físico nesta população que têm crescido devido ao aumento da expectativa de vida. Um dos maiores problemas de saúde pública do mundo é a depressão, doença caracterizada por perda ou ganho de peso, sentimento de culpa, ideação suicida, hipocondria, queixa de dores e, eventualmente, psicose. Em idosos depressivos os sintomas são ainda mais acentuados, devido a sua fragilidade. O *Tai Chi Chuan* é uma arte marcial derivada diretamente do *Kung Fu*, criado no templo budista *Shaolin* e começou a ser difundido em outros templos como arte marcial pura, conforme era considerada na época. Entretanto, a ramificação em que o *Tai Chi Chuan* melhor se desenvolveu não foi na área das artes marciais em si, mas como atividade física para saúde, agregando conceitos de filosofia, medicina e outros tipos de praticas chinesas. Por se tratar de uma modalidade eficaz, porém que só recentemente começou a ser disseminada, o *Tai Chi Chuan* tem sido citado como importante instrumento capaz de incrementar, na população idosa, ganhos de condicionamento físico, força e equilíbrio, ajudando também na prevenção de quedas, proporcionando melhor qualidade de vida e com isso o combate à depressão. É neste contexto que se justifica a presente pesquisa, cujo objetivo é compreender as causas da depressão e o panorama atual de seus estudos no Brasil, bem como possíveis técnicas de tratamento e prevenção, principalmente através do exercício e atividade física. Destaca-se ainda a intenção de se colocar em evidência a prática da modalidade do *Tai Chi Chuan* pela população idosa explicando desde a origem desta prática marcial até os seus benefícios.

Palavras-chave: Idoso. Depressão. Tai Chi Chuan. Atividade Física na Terceira Idade.

1. INTRODUÇÃO

Segundo a legislação vigente, entende-se por idoso aquele que possui idade igual ou superior a 60 anos (ESTATUTO DO IDOSO, 2003). A probabilidade de desenvolver certas doenças aumenta com a idade, portanto é importante se atentar às práticas de exercício físico nesta população que têm crescido devido ao aumento da expectativa de vida (MATSUDO, S.; MATSUDO, V.; BARROS NETO, 2001).

É importante esclarecer que não se pode imaginar que envelhecer seja sinônimo de adoecer, especialmente quando as pessoas desenvolvem hábitos de vida saudáveis. (COSTA et al., 2012, p.53).

Um dos maiores problemas de saúde pública do mundo é a depressão, doença caracterizada por perda ou ganho de peso, sentimento de culpa, ideação suicida, hipocondria, queixa de dores e, eventualmente, psicose (MORAES, 2007). Em idosos depressivos os sintomas são ainda mais acentuados, devido a sua fragilidade (GARCIA et al., 2006).

Apesar de haver disponibilidade de mais de oito classes de antidepressivos, com aproximadamente 22 substâncias ativas no mercado mundial para o tratamento farmacológico da depressão, somente 30 a 35% dos pacientes depressivos respondem ao tratamento com psicofármacos (MORAES, 2007, p.71).

É diante deste fato que se evidencia a importância da utilização de outros métodos de tratamento associados ao medicamentoso, como a prática de exercícios físicos, a socialização e a boa alimentação (MORAES, 2007). Uma alternativa para o combate a este panorama de crescimento dos casos de depressão em idosos é a prática do *Tai Chi Chuan*, um estilo de arte marcial chinesa que, em um estudo desenvolvido no Canadá, apresentou-se como a segunda atividade de maior aderência entre os praticantes idosos, sendo superada apenas pela musculação (GOMES et al., 2004).

O *Tai Chi Chuan* é uma arte marcial derivada diretamente do *Kung Fu*, criado no templo budista *Shaolin* (GOMES et al., 2004). Começou a ser difundido em outros templos como arte marcial pura, conforme era considerada na época, contudo até a atualidade existem resquícios deste mesmo período nos campeonatos de Singapura e Hong Kong (GOMES et al., 2004). Entretanto, a ramificação em que o *Tai Chi*

Chuan melhor se desenvolveu não foi na área das artes marciais em si, mas como atividade física para saúde, agregando conceitos de filosofia, medicina e outros tipos de práticas chinesas (GOMES et al., 2004).

É comum relacionar artes marciais às modalidades, esportes ou estilos que visem à proteção do praticante ou até de terceiros (Portal *on-line* Conquiste Sua Vida, 2019). No entanto, outras práticas também se encaixam no grupo da não utilização da força física contra o adversário, como por exemplo, o *Tai Chi Chuan* - considerado o estilo mais popular de exercício da categoria embora proveniente de uma arte marcial, caracteriza-se por uma meditação em movimento, como também é conhecida (Portal *on-line* Conquiste Sua Vida, 2019). Por se tratar de uma modalidade eficaz, porém que só recentemente começou a ser disseminada, o *Tai Chi Chuan* tem sido citado como importante instrumento capaz de incrementar, na população idosa, ganhos de condicionamento físico, força e equilíbrio, ajudando também na prevenção de quedas, proporcionando melhor qualidade de vida e com isso o combate à depressão (GOMES et al., 2004).

Portanto, é neste contexto que se justifica a presente pesquisa, cujo objetivo é compreender as causas da depressão e o panorama atual de seus estudos no Brasil, bem como possíveis técnicas de tratamento e prevenção, principalmente através do exercício e atividade física. Destaca-se ainda a intenção de se colocar em evidência a prática da modalidade do *Tai Chi Chuan* pela população idosa, frequentemente vítima da doença estudada, explicando desde a origem desta prática marcial até os seus benefícios.

2. METODOLOGIA

Revisão sistemática da literatura existente sobre o assunto em plataformas digitais e base de dados científicos. Compilação dos dados obtidos. Tabulação de dados e geração de gráficos. Análise final dos resultados a fim de evidenciar a relação do *Tai Chi Chuan* com o tratamento e prevenção da doença da depressão em idosos, sua viabilidade e possibilidade de disseminação no Brasil.

3. BASES TEÓRICAS

3.1 O *Tai Chi Chuan*

O *Tai Chi Chuan*, cuja sigla é conhecida como TCC, se originou na China, sendo considerado muito além de uma simples arte marcial, incorporando a arte da prática física (como é possível identificar na figura 1) e mental que tem caminhos direcionados para o lado empírico sobre movimento corporal, saúde, circulação de energia e meditação (HISTÓRICO TAI CHI CHUAN – TAO CHI ARTES MARCIAIS, 2020).

Figura 1 - A prática do *Tai Chi Chuan*



Fonte: Portal on-line *I love Kung Fu*.

Assim, promove bem estar físico e mental, afim de levar o individuo a ter uma vida mais íntegra e com estado de espírito em paz (HISTÓRICO TAI CHI CHUAN – TAO CHI ARTES MARCIAIS, 2020).

3.1.1 A origem do *Tai Chi Chuan*

A historia do surgimento do TCC possui duas vertentes: uma lendária e a outra histórica, ambas com abundância em simbologias e características culturais chinesas (A ORIGEM, 2020).

Origem lendária – A história do grou e da serpente

Segundo a versão lendária, o TCC passou a existir a pouco mais de 700 anos, nas montanhas *Wudang* por um monge chamado *Chang San Feng* à noroeste da china, lugar onde havia uma grande concentração de templos taoistas (A ORIGEM, 2020).

Chang San Feng era um praticante do *Shaolin*, um dos principais estilos do *kung fu*, que se retirou para as montanhas com o objetivo de buscar paz através da meditação, e lá ficou por nove anos (A ORIGEM, 2020). Há quem diga que o monge teve sua meditação interrompida, ao se deparar com a luta de um grou (define-se por grou um tipo de ave) e uma serpente, onde o grou fazia investidas duras e furiosas contra o réptil que, de forma rápida, graciosa e flexível, se esquivava dos ataques (SANCHEZ, 2016). Neste momento, ao analisar o combate, *Chang* percebeu e entendeu que aquilo era o que os monges taoistas buscavam: o *yin e yang*, que é o equilíbrio de duas forças opostas afim de criar harmonia no ser (A ORIGEM, 2020).

Conforme narrado, na figura 2 se identifica o monge observando a luta do grou e da serpente.

Figura 2 - luta da grou e da serpente



Fonte: Portal *on-line Five Seasons Medicine*.

“E daquela observação da natureza nasceu o Tai Chi Chuan, uma luta a mãos nuas, em que os movimentos rápidos foram substituídos pelos lentos; os duros pelos flexíveis; e em que não havia nem vencedor, nem vencido” (A ORIGEM, 2020).

Origem histórica – família *Chen* e família *Yang*

O TCC foi criado pelo mestre *Chen Wangting* (figura 3), um famoso general da dinastia *Ming*, a aproximadamente 300 anos atrás (SANCHEZ, 2016). Após a queda da dinastia, ele retornou ao vilarejo onde nasceu, localizado na província de *Henan* (A ORIGEM, 2020). Houve o contato com o taoísmo, onde *Chen* se aprofundou em suas práticas de meditação e circulação de energia (HISTÓRICO TAI CHI CHUAN – TAO CHI ARTES MARCIAIS, 2020).

Figura 3 - O criador do *Tai Chi Chuan*.



Fonte: David Gaffney, 2017.

Portanto, unindo os ensinamentos adquiridos das praticas taoístas, junto aos conhecimentos e habilidades das artes marciais, foi desenvolvido e consolidado o TCC estilo *Chen*, que é um sistema de combate onde se destaca movimentos lentos e suaves, ao mesmo tempo firmes e poderosos (HISTÓRICO TAI CHI CHUAN – TAO CHI ARTES MARCIAIS, 2020). Contudo, foi somente no século XIX que o TCC passou a ser conhecido e melhor difundido, após um dos alunos de *Chen*, chamado *Yang Lu Chan*, se mudar para Pequim e fundar a sua própria escola (HISTÓRICO TAI CHI CHUAN – TAO CHI ARTES MARCIAIS, 2020).

3.1.2 Benefícios do *Tai Chi Chuan*

Os benefícios do TCC estão principalmente relacionados ao controle de diferentes enfermidades que se apresentam geralmente na população idosa (SILVA-ZEMANATE et al., 2014). A facilidade em ser praticado por diferentes classes de pessoas o coloca como ferramenta de grande importância no tratamento fisioterapêutico, tendo em vista a tendência de conscientização da população acerca da inclusão social de diferentes condições de vida (WANG; COLLET; LAU, 2004).

A arte marcial do TCC também tem demonstrado ser eficaz para tratar diversos tipos de patologias, evidenciando melhoria dos movimentos das articulações, flexibilidade, equilíbrio e força sobre os membros inferiores (LI; HONG; CHAN, 2001).

3.2 A população idosa

É sabido que o crescimento da população idosa (figura 4) tem avançado paralelamente às mudanças no perfil do estilo de vida desta população, marcado pelo aumento da incidência e prevalência de doenças crônicas físicas, relacionadas principalmente ao sedentarismo, e psicológicas, relacionadas à falta de socialização, como a depressão (IKEGAMI et al., 2020).

Figura 4 – População idosa de diversas etnias.



Fonte: Portal *on-line* da Universidade de Utah, 2019.

3.2.1 O processo de envelhecimento e a terceira idade

Segundo modelos teóricos conceituais, o processo de envelhecimento pode contribuir para o surgimento de incapacidades e limitações funcionais (IKEGAMI et al., 2020). Entretanto, sabe-se que certos hábitos de vida afetam funções do corpo do idoso, o que torna-o dependente da família, comunidade e sistema de saúde. (IKEGAMI et al., 2020).

A valorização da autonomia e independência no processo de envelhecimento é um fator determinante na busca por instrumentos que possam prevenir a perda da qualidade de vida na terceira idade, o que justifica o aumento do número de idosos que buscam a prática de atividades físicas atualmente (IKEGAMI et al., 2020).

3.2.2 Mudanças de hábitos e qualidade de vida

O desempenho físico e a capacidade funcional é geralmente proporcional às atividades do cotidiano do indivíduo, ou seja, quanto maior e mais adequado o número de exercícios físicos e tarefas específicas, maiores as respostas às mudanças clínicas relevantes para a longevidade com qualidade (IKEGAMI et al., 2020).

Assim, “são necessários esforços, no sentido de garantir o acesso a uma atenção à saúde de qualidade, com acompanhamento criterioso dos profissionais de saúde, atividades de lazer e promoção da saúde, bem como maior integração social” (CARNEIRO et al., 2020).

3.3 A depressão

Depressão ou transtorno depressivo é uma doença que se tornou muito comum com o passar dos anos e ela afeta negativamente na forma de como o indivíduo se sente, como pensa e como age. Ela provoca sentimentos de tristeza, insatisfação, desinteresse em coisas, atividades e em momentos prazerosos e agradáveis que anteriormente o indivíduo se sentia bem (PIMENTA, 2017).

Figura 5 – A: idoso com sinais de depressão / B: idosa com sintoma de isolamento indicando depressão.



Fonte: *Blog Cashlabs*, 2018.

Como é possível identificar na figura 5, eventualmente atitudes como isolamento e quietude podem ser diagnosticadas como ações normais sendo parte do cotidiano, sem atentar-se que tais ações podem desencadear doenças como a depressão (PIMENTA, 2017).

De acordo com a OMS, a depressão situa-se em 4º lugar entre as principais causas de ônus, respondendo por 4,4% dos ônus acarretados por todas as doenças durante a vida. Ocupa 1º lugar quando considerado o tempo vivido com incapacitação ao longo da vida (11,9%) (DEPRESSÃO: CAUSAS, SINTOMAS, TRATAMENTOS, DIAGNOSTICO E PREVENÇÃO, 2020)

É importante diferenciar a tristeza patológica e a transitória: a patológica é aquela desencadeada por uma enfermidade, já a transitória é causada por algum momento difícil e desagradável característico na vida das pessoas, como a morte de um ente querido, a situação de desemprego, divergências amorosas, desavenças familiares e até dificuldades econômicas (BRUNA, 2020).

3.3.1 Causas da depressão

Sabe-se da existência de fatores ligados aos casos de depressão, podendo ser classificados em bioquímicos cerebrais, genéticos ou fatores ambientais (PIMENTA, 2017).

Em relação aos fatores bioquímicos cerebrais, ao se estudar sua relação com a depressão, foi evidenciada a deficiência de uma substância denominada de neurotransmissor, cuja importância se dá devido ao fato de serem responsáveis pela

transmissão de informação da massa cefálica para as atividades motoras (BRUNA, 2020). Os principais neurotransmissores cuja deficiência pode ocasionar a depressão são: noradrenalina (responsável pelo equilíbrio do humor e ansiedade), serotonina (responsável por inibir sentimentos de raiva e agressão) e dopamina (importante para memória e cognição). Desta forma, é fundamental a liberação de compostos como a adrenalina, que pode ser liberada através de atividades físicas, para que seja estimulada a produção de neurotransmissores, melhorando a qualidade de vida e prevenindo casos de depressão (PIMENTA, 2017).

Há ainda fatores genéticos que podem resultar em depressão, evidenciado, por exemplo, em um estudo com famílias que mostrou que filhos gêmeos e adotados indicam a presença de um componente genético que é responsável por 40% a 70% do desenvolvimento da depressão, ou seja, se um dos filhos tem depressão à uma grande probabilidade do outro também à adquirir (LEAHY, 2015).

Os fatores ambientais que podem culminar em enfermidades relacionadas à depressão são aqueles relacionados à situações adversas ou características negativas do meio (BRUNA, 2020). Exposição contínua a eventos estressantes como violência, abusos, pobreza e negligência podem levar o indivíduo a ser mais suscetível a adquirir depressão (LEAHY, 2015).

Como ainda não existem exames laboratoriais para relatar se o sujeito esta com depressão, o diagnóstico deve ser clínico e executado por um médico capacitado no assunto, após a coleta completa da história de vida, nos sintomas demonstrados pelo paciente e de a realização de exames sobre o estado mental da pessoa (PIMENTA, 2017).

3.3.2 Tratamento da depressão

Há atualmente três principais tipos de tratamento para pacientes diagnosticados com depressão: o medicamentoso, a eletroconvulsoterapia e a psicoterapia (BRUNA, 2020).

Dentre os tratamentos citados, o mais comum é à base de medicamentos, onde o médico ou psicólogo prescreve os fármacos de acordo com o grau de depressão do paciente (LEAHY, 2015).

Por outro lado, acredita-se que o tratamento mais eficiente para casos mais severos e profundos seja a eletroconvulsoterapia, devido ao fato da sua alta eficácia,

em que pode reverter drasticamente uma depressão profunda, pois os procedimentos se dão da seguinte maneira: primeiro o paciente recebe um sedativo para induzi-lo ao sono, depois um medicamento para paralisar os músculos, evitando possíveis fraturas durante as convulsões provocadas (LEAHY, 2015). São colocados eletrodos na testa e em uma das têmporas (ou, caso seja um evento bilateral de eletroconvulsoterapia, é fixado em ambas as têmporas) para verificar atividades convulsivas (LEAHY, 2015). É ministrada uma corrente elétrica, onde ocorre a convulsão que tem duração de 30 a 60 segundos, e depois de 15 minutos o paciente retoma a consciência (LEAHY, 2015). Em geral após 3 a 12 sessões os pacientes completam o tratamento, visto que a descarga elétrica estimula a produção de neurotransmissores, apesar dos efeitos colaterais como as convulsões (LEAHY, 2015).

Há ainda a psicoterapia, normalmente sendo indicada principalmente em casos de depressão leve e moderada em que o tratamento se dá através de diálogos entre o paciente e o psicólogo, onde o profissional utiliza de técnicas para propiciar um ambiente calmo a fim de que o paciente se tranquilize e possa se expressar abertamente e sem julgamentos, e é nesse momento que o psicólogo o ajuda a identificar e mudar as linhas de pensamento e comportamento, assim desenvolvendo hábitos mais saudáveis (BRUNA, 2020).

Contudo, a remediação mais acessível a qualquer cidadão é encontrada na prática de exercícios físicos e atividades físicas, reduzindo a ansiedade e melhorando a autoestima, autoconfiança e diminuição do estresse, pois os mesmos promovem a liberação de endorfina, o hormônio do prazer, e de outros tipos de neurotransmissores que são responsáveis pela sensação de bem estar (LEAHY, 2015).

Destaca-se ainda que é difundida a ideia de que há sempre a necessidade de acompanhamento profissional e uso de medicamentos em todas as situações supracitadas.

3.3.3 Métodos de prevenção

Um dos melhores hábitos a se adquirir para a prevenção da depressão é a prática de exercícios e atividades físicas, pois ela fornece maior produção de

neurotransmissores do prazer, fazendo com que quem pratique tenha menores chances de desenvolver depressão (PIMENTA, 2017).

Vinculado a isso é importante a adequação de uma alimentação regrada para que os próprios alimentos potencializem os efeitos dos exercícios e assim a melhora de qualidade de vida seja acelerada (BRUNA, 2020). Outra alternativa é a meditação e a acupuntura, que são técnicas vindas do oriente, usadas para o relaxamento e também bastante usadas para concentração, contribuindo para foco de objetivos, busca de relacionamentos saudáveis, melhoria do autoconhecimento promovendo a compreensão de que a vida sempre terá frustrações, mas que isso não será mais um estopim para desencadear os sintomas da depressão (LEAHY, 2015).

3.4 Eficácia do *Tai Chi Chuan* no combate da depressão em idosos

A preocupação dos idosos por sua condição física e bem estar geral leva a formação de grupos ativos para realização de diferentes atividades físicas que facilitem sua socialização e propiciem condições para uma vida mais saudável (WANG; COLLET; LAU, 2004). Estudos realizados em idosos praticantes do TCC (figura 6) demonstram que há melhora nos estados de saúde mental, aumentando a realização de movimentos, aperfeiçoando a percepção corporal, restabelecimento de vitalidade e utilidade, aumento na atenção, confiança e beneficiando as alterações de ânimo (SILVA-ZEMANATE et al., 2014).

Figura 6 - Idosos realizando a prática do *Tai Chi Chuan* ao ar livre.



Fonte: Portal *on-line* Grou *Tai Chi*.

Dentre os aspectos psicológicos mencionados, há quem diga que o TCC, promove melhoras nos aspectos físicos, como questão cardiovascular, por ser um exercício de intensidade baixa a moderada (GOMES; PEREIRA; ASSUMPÇÃO, 2004). O TCC demonstrou ainda uma redução na pressão arterial melhorando tanto o trabalho cardíaco quanto a hemodinâmica cardíaca, assim prevenindo o coração de possíveis enfermidades, igualmente favorecendo a função respiratória dada a ênfase dos exercícios respiratórios nessa prática (GOMES; PEREIRA; ASSUMPÇÃO, 2004).

Segundo Chao (2012), assim como os efeitos do exercício potencializam as questões cardiovasculares e respiratórias, similarmente também há a melhora das porções musculares. Em um teste executado nos membros superiores foi apresentada menor perda de força de pressão manual, já nos membros inferiores houve uma melhora significativa nos extensores, flexores e no torque do extensor do joelho, contribuindo para o equilíbrio e prevenção de possíveis quedas, além de fortalecer a massa óssea prevenindo possíveis lesões e fraturas (CHAO, 2012).

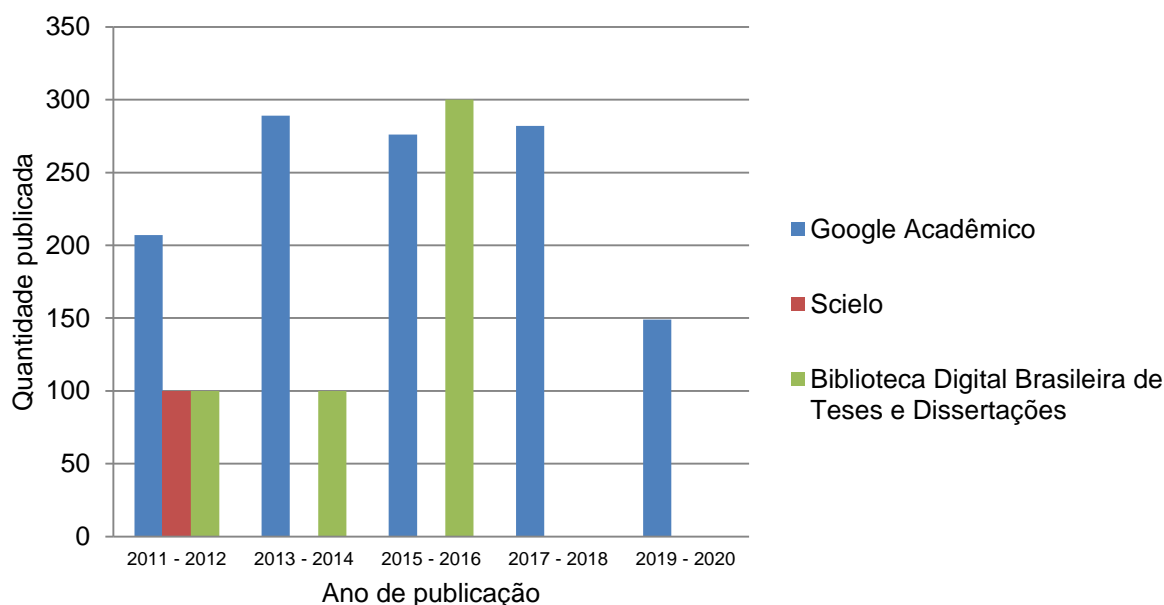
Desta forma, através do TCC foi comprovada a maior participação social do idoso, diminuindo a taxa de morbidade e mortalidade (SILVA-ZEMANATE et al., 2014). Há ainda registros bibliográficos que indicam grandes benefícios do TCC no tratamento de possíveis doenças desencadeadas pelo do avanço da idade, como a depressão (WANG; COLLET; LAU, 2004).

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para analisar o panorama atual de estudos acerca do assunto, foram elaborados e analisados gráficos com os resultados de pesquisas feitas em plataformas on-line de conteúdo científico publicado por brasileiros na última década.

Destaca-se na figura 7 a quantidade de publicações brasileiras acerca do assunto “*Tai Chi Chuan*” relacionado com o assunto “Idoso”.

Figura 7 - Artigos publicados em plataformas científicas online sobre a prática de *Tai Chi Chuan* por idosos.

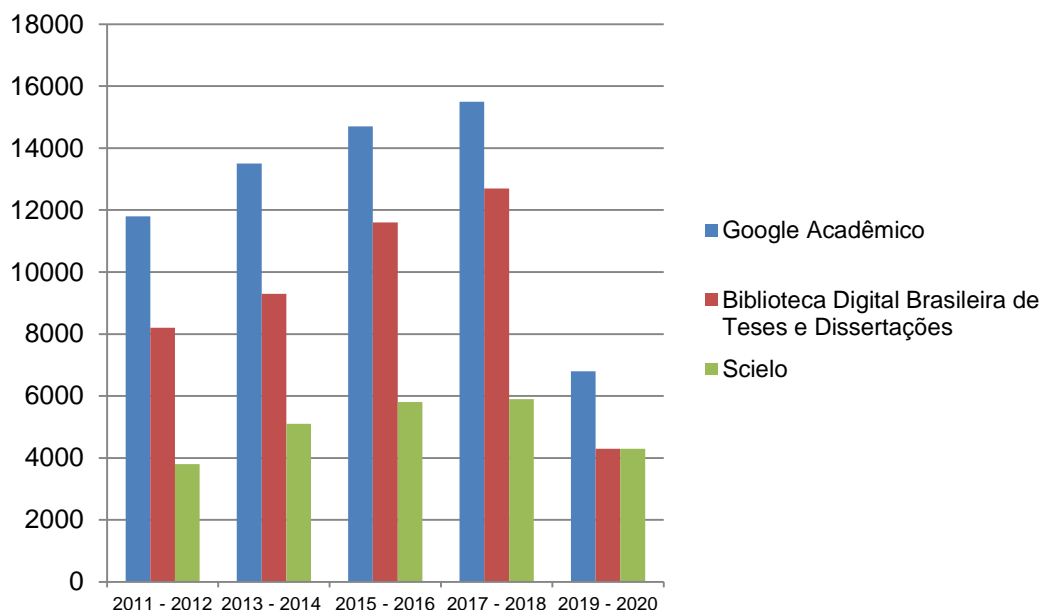


Fonte: Elaboração própria.

Assim, é possível concluir que não houve uma tendência de se aumentar, dentro da comunidade científica, a prática de pesquisas relacionadas à aplicação do *Tai Chi Chuan* para idosos. Acredita-se que uma possível hipótese seja o fato de não ser ainda parte da cultura brasileira o estudo de práticas marciais chinesas especificamente para idosos.

Por outro lado, quando pesquisada as palavras-chaves “idoso” e “depressão”, é possível ver uma crescente variável de publicações sobre o assunto, como se identifica na figura 8.

Figura 8 - Artigos publicados em plataformas científicas online sobre a depressão em idosos.

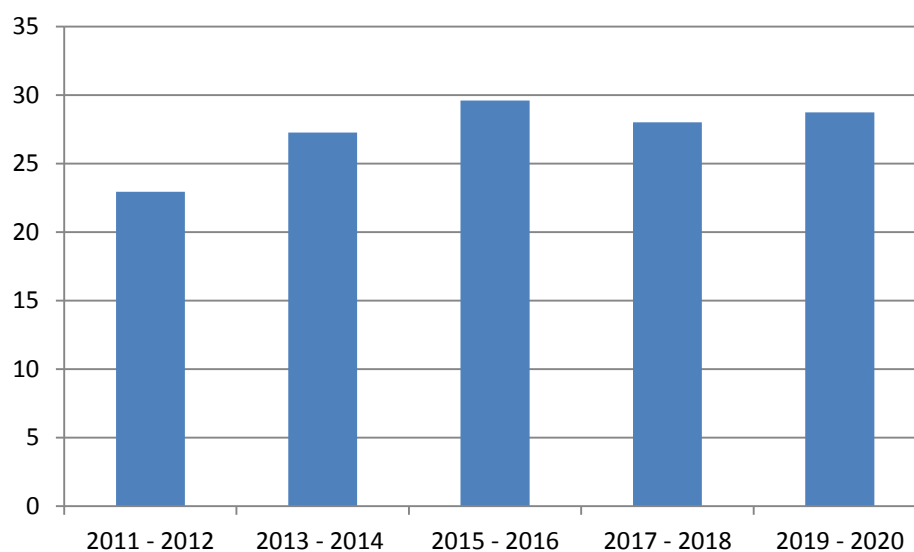


Fonte: Elaboração própria.

É válido recordar que a faixa temporal de 2019 a 2020 tem valores menores devido ao ano ainda não ter sido finalizado e também devido aos prejuízos na comunidade científica ocasionados pela pandemia do covid-19, adiando eventos como congressos e simpósios onde ocorrem variadas publicações de resultados de investigações científicas.

Elaborou-se ainda o gráfico encontrado na figura 9, a fim de se destacar a tendência de crescimento da população idosa brasileira, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), na última década, ou seja, de 2011 a 2020. Nota-se que há uma nítida elevação no número de idosos, o que evidencia uma provável demanda por pesquisas para garantir a qualidade de vida destes indivíduos.

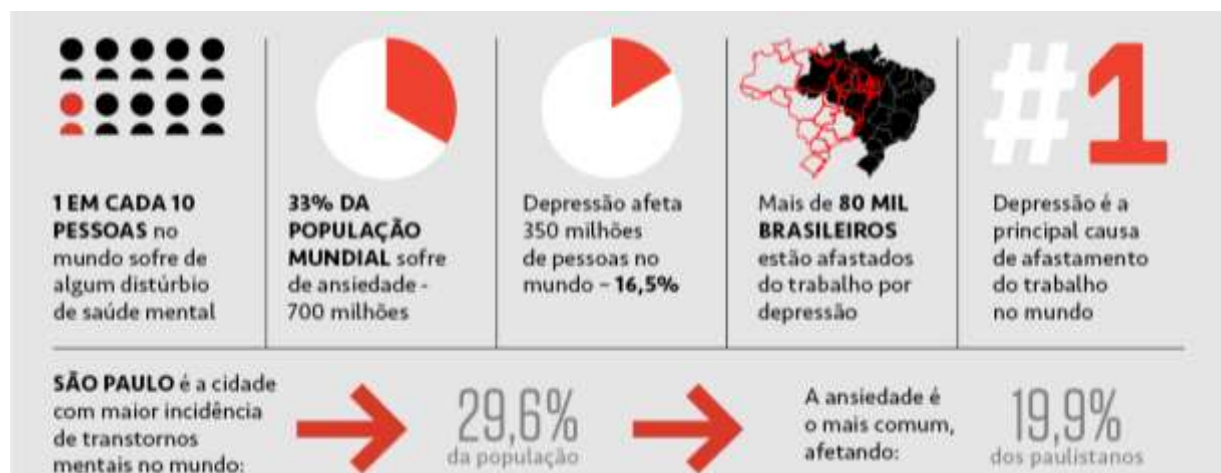
Figura 9 – População idosa brasileira de 2011 a 2020, em milhões de habitantes.



Fonte: Adaptado de IBGE, 2020.

Há quem diga que mais de 80 mil brasileiros estão afastados do trabalho por depressão (conforme demonstrado no infográfico da figura 10). Desta forma, pode se entender que tal enfermidade afeta ainda a produtividade, comprometendo não só a qualidade de vida do indivíduo, mas também a economia local.

Figura 10 - Infográfico sobre a doença da depressão.



Fonte: INSS, OMS, São Paulo Megacity Mental Health Survey, 2019.

É diante deste cenário que se justifica a necessidade de maiores investimentos em investigações científicas para mitigação e tratamento de possíveis danos ocasionados pelas limitações da terceira idade, culminando em enfermidades como a depressão. O contexto supracitado fundamenta ainda a viabilidade do *Tai Chi Chuan* como instrumento para a busca por melhores qualidades de vida e combate a depressão em idosos através do exercício físico e atividade física.

5. CONCLUSÃO

Portanto, conclui-se que há uma tendência em se aumentar a longevidade no Brasil, tendo como consequência o crescimento do número de pessoas idosas e assim maior demanda por pesquisas sobre a qualidade de vida na terceira idade. Destaca-se ainda que os desafios impostos pelas limitações da idade mais avançada podem desencadear a depressão, justificando a necessidade de pesquisas acerca de instrumentos para o combate e prevenção a esta doença, sendo o principal deles o exercício e a atividade física. Uma interessante alternativa para a prática de exercícios é o *Tai Chi Chuan*, cuja execução não demanda de materiais ou objetos específicos, e os benefícios são de grande valia, sendo viável economicamente e exequível por pessoas com mobilidade reduzida, como os idosos.

REFERÊNCIAS

A ORIGEM. **Supremo Tai Chi Chuan & Cultura Oriental**, 2020. Disponível em: <<http://www.supremotaichi.com.br/o-tai-chi-chuan/a-origem/>>. Acesso em: 09, março 2020.

BRUNA, Maria Helena Varella. Depressão. **Drauzio**. Disponível em: <<https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/depressao/>>. Acesso em: 22, abril de 2020.

CARNEIRO, Jair Almeida et al . Autopercepção negativa da saúde: prevalência e fatores associados entre idosos assistidos em centro de referência. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 25, n. 3, p. 909-918, Mar. 2020 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232020000300909&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 08 Mar. 2020.

CHAO, Cheng Hsin Nery et al. Efeito da prática do Tai Chi Chuan sobre a resistência aeróbia de idosas sedentárias. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232012000400003&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 07 May 2020.

COMO EVITAR QUE OS SINTOMAS DA DEPRESSÃO VOLTEM. **Minha saúde**, 2019. Disponível em: <<https://minhasaude.proteste.org.br>>. Acesso em: 22, abril de 2020.

Conquiste sua vida. Disponível em: <https://www.conquistesuavida.com.br/noticia/tai-chi-chuan-e-a-arte-marcial-que-alia-a-meditacao-ao-movimento_a8304/1>. Acesso em: 24.nov.2019.

COSTA, J. M. S. C.; MOURA, W. E. M.; CAMPOS, J. C.; PIMENTA, T. S.; FRANÇA, J. S. A Prevenção da Depressão em Idosos Institucionalizados no Hospital Santo Antônio dos Pobres. **ACTA Biomédica Brasiliensia**. Itaperuna – RJ, 2012.

DEPRESSÃO: CAUSAS, SINTOMAS, TRATAMENTOS, DIAGNOSTICO E PREVENÇÃO. **Ministério da saúde**, 2013. Disponível em: <<https://saude.gov.br/saude-de-a-z/depressao>>. Acesso em: 22, abril de 2020.

Estatuto do idoso: lei federal nº 10.741, de 01 de outubro de 2003. Brasília, DF: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2004.

GARCIA, A.; PASSOS, A.; CAMPO, A.T.; PINHEIRO, E.; BARROSO, F.; COUTINHO, G.; MESQUITA, L. F.; ALVES, M.; FRANCO, A. S. A depressão e o processo de envelhecimento. **Ciênc. Cogn.**, Rio de Janeiro, v.7, n.1, p. , mar.2006.

GOMES, Lucy; PEREIRA, Márcio de Moura; ASSUMPÇÃO, Luiz Otávio Teles. Benefícios do Tai Chi Chuan em idosos. **Revista digital**, Buenos Aires, n. 78, Novembro. 2014. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd78/taichi.htm>> Acesso em: 02 de maio de 2020.

GOMES, L., PEREIRA, M.de M., ASSUMPÇÃO, L.O.T. Tai Chi Chuan: nova modalidade de exercício para idosos. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**. 2004.

HIBBERD, CH; KALISH, PL; ROUBENOFF, R; RONES, R; et al. Tai chi is effective in treating knee osteoarthritis: a randomized controlled trial. **Arthritis Rheum**, 2009.

HISTÓRICO TAI CHI CHUAN – TAO CHI ARTES MARCIAIS. **Tao Chi Kung Fu**, 2020. Disponível em: <<https://taochikungfu.com.br/taochi/historico-tai-chi-chuan.html>>. Acesso em: 08, março 2020.

IBGE. Censo Demográfico, 2010. Disponível em: <www.ibge.gov.br>. Acesso em: 09 nov. 2019.

IKEGAMI, Érica Midori et al . Capacidade funcional e desempenho físico de idosos comunitários: um estudo longitudinal. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 25, n. 3, p. 1083-1090, Mar. 2020 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232020000301083&lng=en&nrm=iso>. Acessado em: 08 Mar. 2020.

LEAHY, Robert I. **Vença a depressão antes que ela vença você**. Artmed: Porto Alegre, 2015.

LI, JX; HONG, Y; CHAN, KM. **Tai chi physiological characteristics and beneficial effects on health**. Hong Kong: Br J Sports Med, 2001.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turíbio Leite. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, 2001.

MORAES, Helena et al. O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática. **Revista psiquiátrica Rio Grande Sul**, Porto Alegre, 2007, v.29, n.1, p.70-79, Jan./Apr. ISSN 0101-8108.

PIMENTA, Tatiana. Psicoterapia – O que é, quais são os tipos e onde encontrar um psicólogo. **Virtude**, 2017. Disponível em: <<https://www.virtude.com/blog/o-que-e-psicoterapia/>>. Acesso em: 22, abril de 2020.

SANCHEZ, Valéria. Tai Chi Chuan: história, origem, benefícios à saúde física e mental. **O poder do ser**, 2016. Disponível em: <<https://opoderdoser.com/2016/12/tai-chi-chuan.html>>. Acesso em: 08 março 2020.

SILVA-ZEMANATE, Mónica Andrea et al . Efectos del Tai Chi en la capacidad funcional de un grupo de mujeres ancianas. **Rev. Cienc. Salud**, Bogotá , v. 12, n. 3, p. 353-369, Sept. 2014 . Disponível em: <http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-72732014000300006&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 08 Mar. 2020.

WANG, C. S.; COLLET, J. P.; LAU, J. The effect of Tai Chi on health outcomes in patients with chronic conditions. A systematic review. **Arch Intern Med**, 2004.