



# 11 maneiras em que o tai chi pode beneficiar sua saúde

Alguns dos aportes à saúde do Tai Chi incluem diminuição da ansiedade e depressão e melhorias na cognição. Essa terapia do tipo mente-corpo também pode ajudar a gerenciar os sintomas de algumas doenças crônicas, como fibromialgia ou doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC). E há vários outros benefícios. Conheça-os aqui.

*Tai chi não significa sabedoria oriental ou algo exótico. É a sabedoria de seus próprios sentidos, sua própria mente e corpo juntos como um só processo.*

Chungliang Al Huang

Publicado por [www.healthline.com](http://www.healthline.com)

## O que é Tai Chi?

O Tai chi é uma forma de exercício que começou como uma tradição chinesa. É baseado em artes marciais e envolve movimentos lentos e respirações profundas. O Tai Chi tem muitos benefícios

físicos e emocionais. Alguns dos benefícios do Tai Chi incluem diminuição da ansiedade e depressão e melhorias na cognição. Também pode ajudar a gerenciar os sintomas de algumas doenças crônicas, como fibromialgia ou doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC).

## **1. Reduz o estresse**

Um dos principais benefícios do Tai Chi é sua capacidade de reduzir o estresse e a ansiedade, embora a maioria das evidências seja anedótica.

Em 2018, um estudo comparou os efeitos do Tai Chi na ansiedade relacionada ao estresse com o exercício tradicional. O estudo incluiu 50 participantes. Os pesquisadores descobriram que o Tai Chi oferecia os mesmos benefícios para o controle da ansiedade relacionada ao estresse que o exercício. Como o Tai Chi também inclui meditação e respiração focada, os pesquisadores observaram que o Tai Chi pode ser superior a outras formas de exercício para reduzir o estresse e a ansiedade. No entanto, é necessário um estudo em larga escala.

O Tai Chi é muito acessível e tem menor impacto do que muitas outras formas de exercício. Os pesquisadores descobriram que é seguro e barato, por isso pode ser uma boa opção se você estiver saudável e experimentando ansiedade relacionada ao estresse.

## **2. Melhora o humor**

O Tai Chi pode ajudar a melhorar seu humor se você estiver deprimido ou ansioso. Pesquisas preliminares sugerem que a prática regular de Tai Chi pode reduzir os sintomas de ansiedade e depressão. Acredita-se que as respirações e movimentos lentos e conscientes tenham um efeito positivo no sistema nervoso e nos hormônios reguladores do humor. Mais pesquisas estão sendo feitas para estabelecer uma ligação clara entre o Tai Chi e a melhora do humor.

## **3. Ajuda a dormir melhor**

Praticar regularmente o Tai Chi pode ajudá-lo a ter um sono mais descansado.

Um estudo acompanhou jovens adultos com ansiedade após ter sido prescrito a eles atender duas aulas de Tai Chi por semana, durante 10 semanas. Com base nos relatos dos participantes, os indivíduos que praticavam Tai Chi experimentaram melhorias significativas na qualidade do sono em comparação com os do grupo controle. Esse mesmo grupo também experimentou uma diminuição nos sintomas de ansiedade.

O Tai Chi também pode melhorar o sono dos idosos. Em um estudo publicado em 2016, os pesquisadores descobriram que dois meses de aulas de Tai Chi duas vezes por semana estavam associados a um sono melhor em idosos com comprometimento cognitivo.

## **4. Promove a perda de peso**

Praticar regularmente o Tai Chi pode resultar em perda de peso. Um estudo acompanhou as alterações de peso em um grupo de adultos praticando Tai Chi cinco vezes por semana, durante 45 minutos. No final das 12 semanas, esses adultos perderam um pouco mais de um quilo sem fazer

nenhuma alteração adicional no estilo de vida.

## **5. Melhora a cognição em adultos mais velhos**

O Tai Chi pode melhorar a cognição em idosos com comprometimento cognitivo. Mais especificamente, o Tai Chi pode ajudar a melhorar a memória e as habilidades de funcionamento executivo, como prestar atenção e executar tarefas complexas.

## **6. Reduz o risco de cair em adultos mais velhos**

Tai Chi pode ajudar a melhorar o equilíbrio e a função motora e assim reduzir o medo de cair em idosos. Também pode reduzir quedas reais após 8 semanas de prática e reduzir significativamente quedas após 16 semanas de prática. Como o medo de cair pode reduzir a independência e a qualidade de vida, e as quedas podem levar a complicações graves, o Tai Chi pode oferecer o benefício adicional de melhorar a qualidade de vida e o bem-estar geral em adultos mais velhos.

## **7. Melhora os sintomas da fibromialgia**

O Tai Chi pode complementar os métodos tradicionais de tratamento de certas doenças crônicas.

Resultados de um estudo de 2018 mostrou que uma prática consistente do Tai Chi pode diminuir os sintomas da fibromialgia em algumas pessoas. Os participantes do estudo que praticaram Tai Chi por 52 semanas exibiram maiores melhorias em seus sintomas relacionados à fibromialgia quando comparados aos participantes que praticavam aeróbica.

## **8. Melhora os sintomas da doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC)**

O Tai Chi pode melhorar alguns desses sintomas. Num estudo, pessoas com DPOC praticavam Tai Chi por 12 semanas. No final, eles apresentaram melhorias em sua capacidade de se exercitar e relataram uma melhora geral em sua qualidade de vida

## **9. Melhora o equilíbrio e a força das pessoas com Parkinson**

Em um estudo randomizado e controlado de 195 participantes, verificou-se que a prática regular de Tai Chi diminui o número de quedas em pessoas com doença de Parkinson. O Tai chi também pode ajudá-lo a aumentar a força das pernas e o equilíbrio geral.

## **10. Seguro para pessoas com doença cardíaca coronária**

O Tai Chi é uma forma segura de exercício moderado que você pode tentar se tiver uma doença cardíaca coronária. Após um evento cardiovascular, práticas regulares de Tai Chi podem ajudar a:

- aumentar a atividade física
- perder peso

- melhorar a qualidade de vida

## 11. Reduz a dor da artrite

Em um estudo em pequena escala de 2010, 15 participantes com artrite reumatoide (AR) praticaram Tai Chi por 12 semanas. No final do estudo, os participantes relataram menos dor e melhor mobilidade e equilíbrio.

Um estudo anterior encontrou resultados semelhantes em pessoas com osteoartrite do joelho (OA). Nele, 40 participantes com OA de joelho praticaram 60 minutos de Tai Chi, duas vezes por semana, durante 12 semanas. Após o estudo, os participantes relataram uma redução na dor e uma melhoria na mobilidade e qualidade de vida.

Quando comparado à fisioterapia, o Tai Chi também foi considerado tão eficaz no tratamento da OA do joelho.

## O Tai Chi é seguro?

O Tai Chi é geralmente considerado um exercício seguro, com poucos efeitos colaterais. Você pode sentir algumas dores depois de praticá-lo se for iniciante. Formas mais rigorosas e práticas inadequadas de Tai Chi estão associadas ao aumento do risco de lesões nas articulações.

Se estiver grávida, converse com seu médico antes de iniciar um novo programa de exercícios.

## Como iniciar o Tai Chi

O Tai Chi se concentra na postura adequada e nos movimentos exatos, algo difícil de aprender por conta própria. Se você é novo no Tai Chi, faça uma aula ou procure um instrutor.

## Escolhendo um estilo Tai Chi

Existem cinco estilos diferentes de Tai Chi, e cada estilo pode ser modificado para se adequar às suas metas e nível de condicionamento pessoal. Todos os estilos de Tai Chi incorporam movimento contínuo de uma pose para a seguinte.

- O estilo Yang Tai Chi concentra-se em movimentos e relaxamento lentos e graciosos. O estilo Yang é um bom ponto de partida para iniciantes.
- O estilo Wu Tai Chi enfatiza os micro-movimentos. Esse estilo é praticado muito lentamente.
- O estilo Chen Tai Chi usa movimentos lentos e rápidos. Esse estilo pode ser difícil para você, se você é novo na prática.
- O estilo Sun Tai Chi compartilha muitas semelhanças com o estilo Chen. O estilo Sun envolve menos agachamentos, chutes e socos, tornando-o menos exigente fisicamente.
- O estilo Hao Tai Chi é menos conhecido e raramente praticado. Ele é definido pelo foco na posição precisa e na força interna.

# Como o tai chi difere da ioga?

O Tai Chi enfatiza o movimento fluido e tem raízes na cultura chinesa. A ioga se concentra em poses estacionárias e se originou no norte da Índia.

Tanto o Tai Chi quanto a ioga são formas de exercício que envolvem meditação e respiração profunda e têm benefícios semelhantes.

## Resumindo:

O Tai Chi é um exercício que pode beneficiar adultos saudáveis e/ou vivendo com uma condição crônica. Seus benefícios são: dormir melhor, perda de peso, humor melhorado e manejo de condições crônicas.

Tradução livre de "[11 Ways Tai Chi Can Benefit Your Health](#)"