



A PRÁTICA DE TAI CHI CHUAN COMO FERRAMENTA PARA O ENSINO DE SAÚDE E BEM-ESTAR

Rafael Coelho Toledo dos Santos¹
Maria Eduarda Vascove²
Adriane Dall'Acqua Oliveira³
Lia Maris Orth Ritter Antqueira⁴

RESUMO

Este trabalho relata uma atividade desenvolvida no âmbito do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID), na disciplina de Saúde e Bem-Estar, com estudantes do terceiro ano do Ensino Médio de um colégio na região central de Ponta Grossa, no Paraná. A proposta consistiu na execução de aulas práticas de *Tai Chi Chuan*, uma arte marcial chinesa tradicionalmente associada à promoção da saúde física e mental. O objetivo da atividade foi oportunizar aos alunos momentos de autocuidado, relaxamento e consciência corporal, em especial para as atividades avaliativas que se sucederam, ao mesmo tempo que se incentivava o contato com manifestações culturais distintas. Nos finais das práticas, notou-se uma melhora no comportamento dos alunos, maior concentração durante as aulas, além de relatos espontâneos sobre sensação de bem-estar. Estes resultados são preliminares, mas já se mostram muito promissores, evidenciando o potencial do *Tai Chi Chuan* como ferramenta pedagógica interdisciplinar. Na sequência, pretende-se avaliar de forma mais sistemática a contribuição desta prática no comportamento dos discentes.

Palavras-chave: Arte marcial, Saúde física, Saúde mental, Metodologias ativas.

INTRODUÇÃO

A disciplina de Saúde e Bem-Estar, presente na matriz curricular do Ensino Médio, busca proporcionar aos estudantes experiências que favoreçam a compreensão e a vivência de práticas voltadas ao autocuidado, à qualidade de vida e à valorização da diversidade cultural. De acordo com a Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2018):

¹ Graduando do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas da Universidade Tecnológica Federal do Paraná - UTFPR, rafaelcoelho@alunos.utfpr.edu.br;

² Graduanda do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas da Universidade Tecnológica Federal do Paraná - UTFPR, vascove@alunos.utfpr.edu.br;

³ Professora supervisora PIBID Colégio Estadual Regente Feijó: Doutora em Ensino de Ciência e Tecnologia pela Universidade Tecnológica Federal do Paraná - UTFPR, adriane.oliveira14@escola.pr.gov.br;

⁴ Professora orientadora: Doutora em Ciências. Docente da Universidade Tecnológica Federal do Paraná - UTFPR, liaantiqueira@utfpr.edu.br.



A contextualização social, histórica e cultural da ciência e da tecnologia é fundamental para que elas sejam compreendidas como empreendimentos humanos e sociais. Na BNCC, portanto, propõe-se também discutir o papel do conhecimento científico e tecnológico na organização social, nas questões ambientais, na saúde humana e na formação cultural, ou seja, analisar as relações entre ciência, tecnologia, sociedade e ambiente.

Nesse contexto, a inserção de atividades corporais não convencionais, como o *Tai Chi Chuan*, pode ampliar o repertório dos alunos para além dos esportes tradicionais, promovendo não apenas benefícios físicos, mas também aspectos relacionados ao equilíbrio emocional, à concentração e ao bem-estar (Yao, 2018). O *Tai Chi Chuan*, enquanto arte marcial de caráter milenar (Despeux, 2011), apresenta-se como uma prática integrativa capaz de dialogar com os objetivos desta disciplina, favorecendo a construção de uma aprendizagem significativa que articula corpo, mente e cultura.

O ambiente escolar, por sua própria natureza, envolve situações que podem gerar estresse e ansiedade (Lipp, 2002), especialmente em períodos próximos a avaliações. Nesse cenário, práticas que estimulam o relaxamento, a atenção plena e a consciência e a consciência corporal tornam-se ferramentas pedagógicas relevantes, uma vez que contribuem para a melhoria do comportamento dos alunos e para a criação de um clima mais favorável ao aprendizado (Mello-Carpes, Machado, 2018). Além disso, o contato com manifestações distintas amplia a visão de mundo dos estudantes, incentivando o respeito à diversidade e o reconhecimento de diferentes tradições.

A integração de práticas corporais de caráter reflexivo e meditativo ao currículo escolar encontra respaldo em políticas públicas e diretrizes educacionais que valorizam a formação integral do sujeito. A própria BNCC reforça a importância de práticas que contemplem a dimensão socioemocional e promovam o desenvolvimento de competências relacionadas à autogestão, empatia e responsabilidade (BNCC, 2018). Nesse sentido, atividades como o *Tai Chi Chuan* não apenas favorecem o bem-estar físico, mas também o fortalecimento emocional e social dos estudantes, aspectos essenciais à aprendizagem contemporânea.

De forma complementar, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2013) reconhece o *Tai Chi Chuan* como uma das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), destacando seu papel na prevenção de doenças e na promoção da qualidade de vida. O uso e a oferta destas práticas nos sistemas de saúde vêm apresentando crescimento desde o final do século XX. De acordo com Souza e Luz (2009), no contexto brasileiro, este fenômeno pôde

ser observado pela importação de terapias orientais, como a Medicina Tradicional Chinesa (MTC), no fim da década de 1970 e início de 1980. Assim, a presença dessa prática no espaço escolar constitui uma oportunidade de aproximação entre o campo da educação e o da saúde, promovendo uma compreensão ampliada do corpo como mediador do conhecimento e da experiência humana.

Considerando essas dimensões, a experiência relatada neste trabalho foi desenvolvida no âmbito do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID), com estudantes do 3º ano do Ensino Médio de um colégio central da cidade de Ponta Grossa, Paraná. A proposta consistiu na realização de aulas práticas de *Tai Chi Chuan*, ministradas voluntariamente por uma praticante, oportunizando aos discentes momentos de cuidado físico e mental aliados a um aprendizado cultural. A escolha dessa prática justifica-se pelo seu potencial em promover benefícios múltiplos (Lan, 2013) e pela sua adequação aos objetivos pedagógicos da disciplina de Saúde e Bem-Estar, configurando-se como uma estratégia diferenciada de ensino e aprendizagem.

Figura 1: Estudantes escutando a explicação da praticante de *Tai Chi Chuan*.



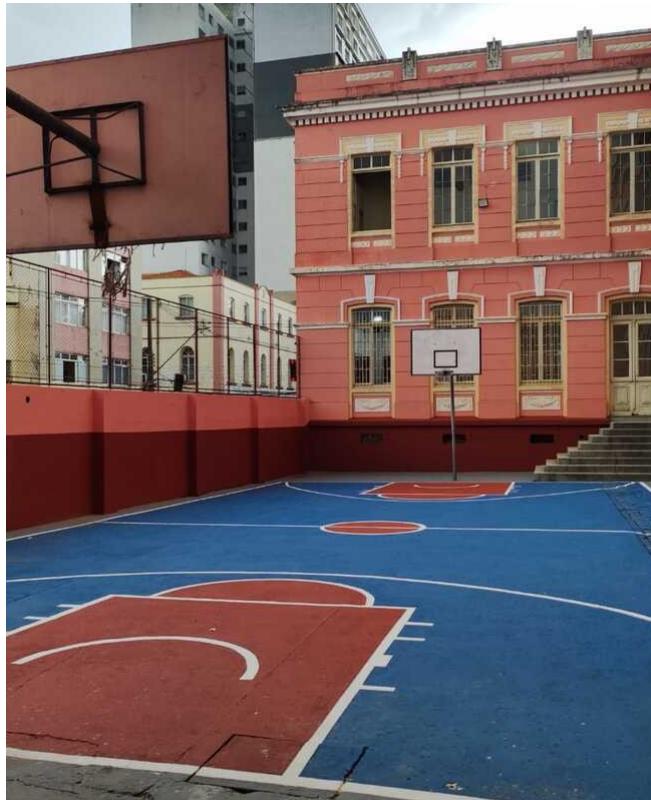
Fonte: Autoria própria, 2025.

METODOLOGIA

A atividade foi desenvolvida com duas turmas do terceiro ano do Ensino Médio, totalizando aproximadamente 60 alunos, no âmbito da disciplina Saúde e Bem-Estar. A

prática foi realizada em uma única aula com duração de 50 minutos para cada turma, na quadra lateral do colégio, espaço normalmente utilizado pelos estudantes para a prática de basquete (Figura 2).

Figura 2: Quadra de basquetebol onde foi realizada a atividade.



Fonte: Autoria própria, 2025.

A condução da atividade ficou a cargo da psicóloga do Núcleo de Acompanhamento Psicopedagógico e Assistência Estudantil (NUAPE) do *campus* Ponta Grossa da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR), que é praticante da arte marcial. De início, ela fez uma breve explicação sobre o *Tai Chi Chuan*, abordando seus princípios e benefícios para a saúde física e mental. Em seguida, os alunos foram orientados a acompanhar os movimentos realizados pela profissional, imitando as posturas e sequências propostas. Para auxiliar o ritmo da prática, foi utilizada uma caixa de som com uma gravação que marcava o tempo da respiração e dos movimentos, promovendo maior sincronização e concentração dos estudantes.



Figura 3: Alunos praticando em conjunto.



Fonte: Autoria própria, 2025

Os pibidianos participaram ativamente, conduzindo os alunos da sala para a quadra, acompanhando toda a atividade, realizando os movimentos junto aos estudantes (para incentivá-los) e registrando o processo por meio de fotos e vídeos. Ao final da aula, foram coletados relatos espontâneos dos alunos por meio de conversas informais e também solicitados registros escritos, permitindo documentar as percepções individuais e as mudanças observadas no comportamento e na atenção durante a prática.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A atividade de *Tai Chi Chuan* proporcionou aos alunos experiências perceptíveis de relaxamento e bem-estar, conforme relatos espontâneos durante a aula e registros escritos posteriores. Muitos estudantes afirmaram ter alcançado sensação de calma, maior concentração e diminuição de tensões físicas e mentais, evidenciando a eficácia da prática em momentos de estresse ou cansaço típicos do período escolar, resultados que são esperados de acordo com os estudos de Machado e Mello-Carpes (2018).

Observou-se ainda um engajamento positivo por parte da maioria dos alunos, que participaram ativamente dos movimentos e demonstraram interesse pelo funcionamento da arte marcial. Os registros fotográficos e em vídeo realizados pelos bolsistas permitiram



documentar a participação coletiva e a execução correta dos movimentos, além de evidenciar o ambiente de atenção e respeito mútuo durante a prática.

Como resultado do impacto observado, a direção do colégio solicitou a possibilidade de realização de uma nova prática de *Tai Chi Chuan* antes da aplicação da prova do Sistema de Avaliação da Educação Básica (SAEB), com o intuito de contribuir para a concentração e o controle emocional dos estudantes durante o exame. Essa solicitação reforça o reconhecimento institucional do potencial de atividade como ferramenta de promoção do bem-estar e apoio ao desempenho escolar.

Além dos benefícios relatados, é possível interpretar essa experiência com base em referenciais teóricos que associam o movimento corporal ao processo de aprendizagem. Segundo Ausubel (1982), a aprendizagem significativa ocorre quando o novo conhecimento se integra a estruturas cognitivas já existentes, de modo que experiências concretas, neste caso com práticas corporais, potencializam a construção de sentidos e retenção de conteúdos. Ao praticar o *Tai Chi Chuan*, os estudantes não apenas desenvolvem habilidades motoras, mas também estabelecem conexões entre mente, corpo e ambiente, fortalecendo a atenção e a autorregulação emocional, fatores que afetam diretamente no rendimento escolar.

Figura 4: Alunos imitando atentamente os movimentos da praticante.



Fonte: Autoria própria, 2025



Pesquisas recentes têm evidenciado os efeitos positivos do *Tai Chi Chuan* sobre funções cognitivas e emocionais. Li *et al.* (2021) demonstram que a prática regular está associada à redução de níveis de estresse e à melhora na memória de trabalho, enquanto Lee *et al.* (2013) apontam ganhos significativos na coordenação motora e na percepção corporal. Esses resultados dialogam com as observações obtidas no ambiente escolar, sugerindo que mesmo uma prática pontual pode gerar efeitos imediatos sobre o estado emocional e a disposição dos alunos.

Do ponto de vista pedagógico, a vivência também reforça a importância da interdisciplinaridade na formação docente. Os bolsistas do PIBID puderam vivenciar, na prática, uma proposta que integra conhecimentos de Educação Física, Psicologia, Biologia e Saúde, ao mesmo tempo em que exercitaram habilidades de mediação, escuta e observação. Dessa forma, a experiência extrapola a dimensão de aula isolada, configurando-se como um espaço de formação ampliada tanto para os discentes, quanto para os futuros professores envolvidos.

A experiência também possibilitou o contato com uma manifestação cultural distinta, ampliando o repertório dos estudantes para além das práticas físicas tradicionais. Apesar de ter se tratado de uma atividade única, os resultados preliminares indicam que o *Tai Chi Chuan* pode ser uma ferramenta pedagógica eficiente, promovendo integração entre saúde física, bem-estar mental e aprendizado cultural. A continuidade e a sistematização dessas práticas podem potencializar ainda mais os efeitos observados e oferecer subsídios para sua incorporação em estratégias pedagógicas interdisciplinares.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência com o *Tai Chi Chuan* no contexto da disciplina de Saúde e Bem-Estar demonstrou ser uma prática pedagógica significativa, capaz de promover benefícios físicos, mentais e emocionais entre os estudantes. A atividade contribuiu para a criação de um ambiente de aprendizado mais tranquilo e acolhedor, estimulando a concentração, o autocuidado e o respeito mútuo.

O reconhecimento da importância dessa prática, evidenciado pela solicitação da direção escolar para sua repetição antes da prova do SAEB, reforça seu potencial como estratégia de promoção do bem-estar e de apoio ao desempenho escolar. Essa experiência aponta para a relevância de integrar práticas corporais alternativas no currículo do Ensino Médio,



ampliando as possibilidades de atuação docente na promoção da saúde integral dos estudantes.

Sob a perspectiva acadêmica, a ação reforça o papel do PIBID como espaço de experimentação e formação crítica, permitindo que futuros professores desenvolvam práticas inovadoras e contextualizadas. Os resultados obtidos despertam o interesse para novas pesquisas sobre o impacto do *Tai Chi Chuan* e de outras práticas integrativas no ambiente escolar, especialmente no que se refere à aprendizagem, à saúde mental e ao comportamento dos discentes.

Outrossim, o trabalho evidencia a pertinência de se investigar, de forma sistemática, o uso de PICS em contextos educacionais. Estudos futuros podem analisar os impactos de intervenções regulares de *Tai Chi Chuan* sobre o desempenho acadêmico, a convivência escolar e a saúde mental dos alunos, contribuindo para o desenvolvimento de políticas educacionais que valorizem o bem-estar e a humanização das relações pedagógicas.

Dessa forma, o presente trabalho não apenas apresenta resultados promissores, mas também abre caminhos para a ampliação de estudos e experiências que articulem corpo, mente e educação, contribuindo para o fortalecimento de uma abordagem interdisciplinar e humanizadora no ensino.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à CAPES pela concessão de bolsas por meio do programa PIBID e ao Colégio Estadual Regente Feijó pela recepção ao ambiente escolar e a permissão para a execução das aulas diferenciadas.

REFERÊNCIAS

- DESPEUX, G. TAI-CHI-CHUAN: Arte Marcial, técnica de longa vida. 15 ed. São Paulo: EDITORA PENSAMENTO-CULTRIX LTDA. 2011
- LAN, C.; CHEN, S. Y.; LAI, J. S.; WONG, A. M. K. Tai Chi Chuan in medicine and health promotion. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, v. 2013, p. 502131, 2013. DOI: 10.1155/2013/502131.
- LIPP, M. E. N.; ARANTES, J. P., BURITI, M S.; WITZIG, T. O estresse em escolares. Psicologia Escolar e Educacional, São Paulo, v. 6, n. 1, p. 91-96, 2002. DOI: 10.1590/S1413-85572002000100006.



MACHADO, R. S; MELLO-CARPES, P. B. Redução do estresse e ansiedade na escola por meio do Tai Chi Chuan. Revista Ciência em Extensão, v.14, n.3, p.64-78, 2018.

OMS - ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023. Ginebra: Organización Mundial de la Salud, 2013.

SOUZA, E. F.; LUZ, M. T. Bases socioculturais das práticas terapêuticas alternativas. História, Ciências, Saúde-Manguinhos, Rio de Janeiro, v. 16, n. 2, p. 393-405, 2009. DOI: 10.1590/S0104-59702009000200007

YAO, Y.; GE, L.; YU, Q.; DU, X.; ZHANG, X.; TAYLOR-PILIAE, R.; WEI, G.-X. The Effect of Tai Chi Chuan on Emotional Health: Potential Mechanisms and Prefrontal Cortex Hypothesis. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, v. 2021, p. 5549006, 2021. DOI: 10.1155/2021/5549006.