

# MEPEC

Mostra de Ensino, Pesquisa, Extensão e Cidadania



## A prática de tai chi como instrumento cultural de formação integral

Gabriela Eduarda Nicoletti, Hylson Vescovi Netto

[hylson.vescovi@ifc.edu.br](mailto:hylson.vescovi@ifc.edu.br)

Ensino, pesquisa e extensão são os pilares tradicionais das instituições federais de ensino. Um novo elemento tem sido acrescentado à formação integral: a cultura. Nesse contexto, este artigo apresenta um relato de práticas do Tai Chi no IFC Campus Blumenau realizadas no primeiro semestre de 2022. O Tai Chi traz em si elementos de movimentação, respiração e concentração. Os encontros para a prática de Tai Chi ocorreram em 2022/1 às quintas-feiras entre 07 de abril e 21 de julho, a partir das 14hs, com duração aproximada de 60 minutos, em um total de 12 encontros, e foram realizados em ambientes diversos, como: debaixo de uma grande árvore ao lado do ginásio, uma saída coberta do prédio principal do campus, uma área gramada ao lado do refeitório e um laboratório de informática que possui disposição em forma de “U”, sendo a área central apropriada para a prática do Tai Chi. Cada prática contou com quatro etapas: exercícios de saúde realizados por meio da técnica denominada Wudang chikung; uma dinâmica de respiração que conjuga a inspiração e expiração com um pequeno movimento; a realização de uma caminhada, na qual o praticante realiza a respiração em conjunto com a movimentação das pernas, acrescentando-se uma segunda caminhada na qual se adiciona um movimento com os braços; e, por fim, a sequência de Tai Chi denominada Oito Movimentos (Eight Form). Ao final das práticas, verificou-se que os participantes aprenderam a sequência de Tai chi composta por oito movimentos, que foram ministrados gradualmente. Além da integração proporcionada pela própria prática em si, realizada em grupo, participantes relataram melhorias de estado mental e físico. A partir de sugestões dos participantes, no último encontro foi produzido um vídeo demonstrando a realização da sequência de oito movimentos aprendida durante o semestre. Neste segundo semestre de 2022 as práticas estão sendo realizadas no IFC Campus Blumenau e na escola de ensino básico Lauro Muller, com uma turma de estudantes da sétima série.

DIMAGGIO, Paul. Cultural Capital and School Success: The Impact of Status Culture Participation on the Grades of U.S. High School Students. *American Sociological Review*, Vol. 47, No. 2, pp. 189-201, 1982.

LI, Fuzhong et al. A simpler eight-form easy tai chi for elderly adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, v. 11, n. 2, p. 206-218, 2003.

MCNEAL JR, Ralph B. Extracurricular activities and high school dropouts. *Sociology of education*, p. 62-80, 1995.

QING, S. J. Chi kung, a iluminação do coração através do wudang chikung. São Paulo: Madras, 1999.

SILVA, Tadeu Tomaz. Documentos de identidade: uma introdução às teorias do currículo. Autêntica, 2016.

SOLIANIK, Rima et al. Tai chi improves psychoemotional state, cognition, and motor learning in older adults during the COVID-19 pandemic. *Experimental gerontology*, v. 150, p. 111363, 2021.

TAI chi 8 movimentos – 2022/1- execução fluida. Youtube, 2022. Disponível em <<https://www.youtube.com/watch?v=vh693yAu4-k>>. Acesso em: 09 de set. de 2022.

TWO people mirror Tai Chi form 8. Youtube, 2011. Disponível em <<https://www.youtube.com/watch?v=IH4JZ6aqCbA>>. Acesso em: 09 de set. de 2022.

XU, S.; Baker, J.S.; Ren, F. The Positive Role of Tai Chi in Responding to the COVID-19 Pandemic. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 7479.