



A PRÁTICA DE TAI CHI CHUAN NO CONTROLE DA ANSIEDADE E ESTRESSE DURANTE A PANDEMIA

Palavras-Chave: TAI CHI CHUAN, ANSIEDADE, ESTRESSE PSICOLÓGICO, COVID-19.

Autores(as):

CAROLINE HILÁRIO, FOP – UNICAMP

LILIAN RODRIGUEZ DOS SANTOS, FOP – UNICAMP

ADRIEL FERNANDO HIPOLITO SILVA, FOP – UNICAMP

HENRIQUE PERES DE ALMEIDA, FOP – UNICAMP

LAÍS RENATA ALMEIDA CEZÁRIO SANTOS, FOP – UNICAMP

MARIANA JOSINA PEREIRA, FOP – UNICAMP

Prof^(a). Dr^(a). VANESSA GALLEGO ARIAS PECORARI FOP – UNICAMP

Prof^(a). Dr^(a). KARINE LAURA CORTELLAZZI, FOP – UNICAMP

INTRODUÇÃO:

A pandemia de COVID-19 tem impactado negativamente no bem estar físico e psicológico da população mundial¹. Apesar da abordagem farmacológica ser muito utilizada no controle da ansiedade e estresse, estudos mostram que estratégias não-farmacológicas como a prática regular de atividade física, é fundamental, para a promoção da saúde mental². Além de exercícios convencionais, práticas alternativas como Yoga e Tai Chi também têm demonstrado efeitos positivos na saúde de pessoas com estresse e ansiedade³. O objetivo deste estudo foi avaliar a prática de Tai Chi Chuan no controle dos níveis de ansiedade e estresse durante a pandemia do Covid-19.

METODOLOGIA:

Foram analisados dados secundários, provenientes de um estudo transversal realizado no ano de 2020 e 2021 na cidade de Piracicaba (São Paulo, Brasil) com a participação de 368 indivíduos adultos, sendo estes estudantes de graduação e pós-graduação da Universidade Estadual de Campinas, usuários de três academias esportivas e membros da Sociedade Brasileira de Tai Chi Chuan e Cultura Oriental, de ambos os sexos.

Foram coletados dados sociodemográficos, hábitos relacionados à prática de exercício físico e os instrumentos Inventário de Ansiedade - Estado (IDATE-E) e Escala de Estresse Percebido (PSS14).

Os questionários foram enviados pela plataforma Google-Forms por e-mail e/ou aplicativo de mensagem (WhatsApp) fornecidos pelas instituições participantes. O estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Odontologia de Piracicaba tendo sido aprovado sob parecer número: 33386620.3.0000.5418.

Os dados coletados foram organizados e tabulados na ferramenta Microsoft Excel. Foi realizada análise estatística descritiva para resumir os dados por meio da elaboração de tabelas de distribuição de frequências, gráficos, medidas de tendência central e dispersão considerando o tipo das variáveis envolvidas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

A tabela 1 apresenta o perfil da amostra estudada.

Tabela 1. Análises descritivas das características dos praticantes e não praticantes de Tai Chi Chuan.

Variável	Categorias	Total	Praticantes Tai Chi	Não praticantes Tai Chi
		n (%)	n (%)	n (%)
Sexo	Feminino	267(72,6)	23 (85,2)	244 (71,6)
	Masculino	101(27,5)	4 (14,8)	97 (28,5)
Idade (anos)	≤ 27	185(50,3)	2 (7,4)	183 (53,7)
	> 27	183(49,7)	25 (92,6)	158 (46,3)
Escolaridade	Ensino Médio Completo	103(27,9)	2 (7,4)	101 (29,6)
	Ensino Superior Completo	58(15,8)	10 (37,0)	48 (14,1)
	Pós-graduação	207(56,3)	15 (55,6)	192 (56,3)
Praticou atividade física na pandemia	Sim	332(90,2)	27 (100,0)	305 (89,4)
	Não	36(9,8)	0 (0,0)	36 (10,6)
Praticou atividade física pelo menos 2x/semana	Sim	269(73,1)	24 (88,9)	245 (71,9)
	Não	99(26,9)	3 (11,1)	96 (28,2)
Tempo de cada sessão de atividade física (min)	< 60	148(40,2)	6 (22,2)	142 (41,6)
	≥ 60	203(55,1)	14 (51,9)	189 (55,4)
	Não informou	17(4,6)	7 (25,9)	10 (2,9)
Uso de medicação para ansiedade e/ou depressão	Sim	76(20,7)	7 (25,9)	69 (20,2)
	Não	292(79,4)	20 (74,1)	272 (79,8)
Nível de estresse	Ausente	21(5,7)	2 (7,4)	19 (5,6)
	Leve	135(36,7)	16 (59,3)	119 (34,9)
	Moderado	180(48,9)	9 (33,3)	171 (50,1)
	Severo	32(8,7)	0 (0,0)	32 (9,4)
Nível de ansiedade	Leve	25 (6,8)	8 (29,6)	17 (5,0)
	Moderado	174 (47,3)	13 (48,2)	161 (47,2)
	Severo	169 (45,9)	6 (22,2)	163 (47,8)

¹Mediana, Ausência de stress (escore de 0 a 14), Leve (escore de 15 a 28), Moderado (escore de 29 a 42) e Severo (escore de 43 a 56); Ansiedade Leve (escore de 20 a 30), Moderado (escore de 31 a 49) e Severo (escore de 50 a 80).

Observa-se que entre os não praticantes de Tai Chi, 71,6% eram mulheres, 53,7% tinham até 27 anos, 89,4% relataram ter feito exercício físico e 71,9% fizeram exercício físico pelo menos duas vezes por semana, 59,5% apresentaram nível moderado/severo de estresse e 95,0% nível moderado/severo de ansiedade. Entre os praticantes de Tai Chi, 85,2% eram mulheres, 92,6% tinham mais de 27 anos, todos (100,0%) relataram fazer exercício físico, 88,9% fizeram exercício físico duas vezes por semana, 33,3% apresentaram nível moderado de estresse e 70,4% nível moderado/severo de ansiedade.

As figuras 1 e 2 mostram a distribuição do nível de ansiedade e do nível de estresse, respectivamente, entre os praticantes e não praticantes de Tai Chi.

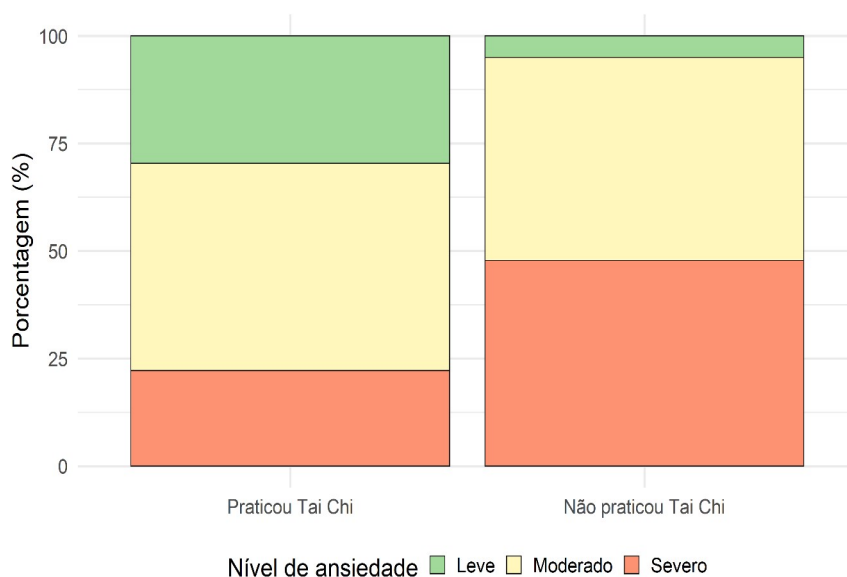


Figura 1. Distribuição do nível de ansiedade entre os praticantes e não praticantes de Tai Chi.

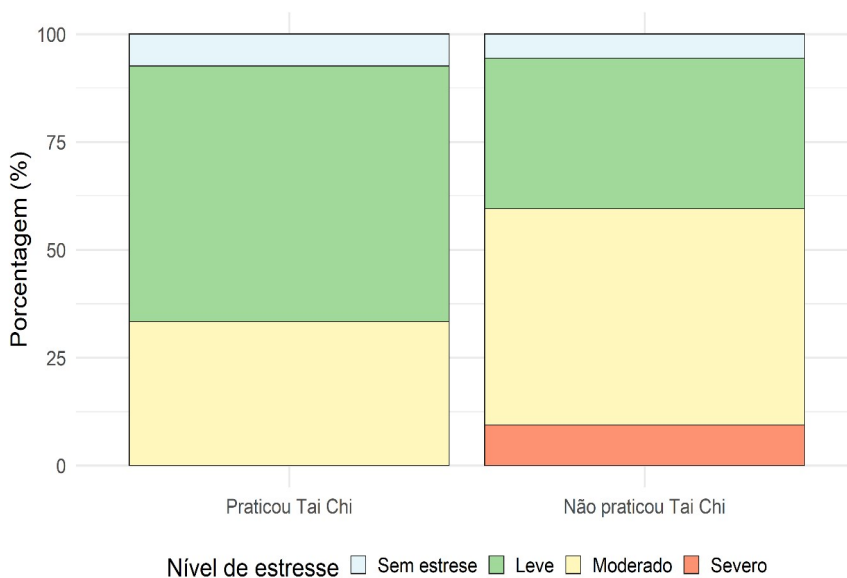


Figura 2. Distribuição do nível de estresse entre os praticantes e não praticantes de Tai Chi

Observou-se que o grupo que não praticou Tai Chi durante a pandemia, apresentou maiores escores de ansiedade correspondendo a níveis de ansiedade moderada (47,2%) e severa (47,8%) e nível moderado de estresse (50,1%). Esses resultados estão de acordo com a literatura, que demonstra os efeitos positivos da prática de Tai Chi Chuan para a saúde física e emocional de seus

praticantes, melhorando seu bem-estar e qualidade de vida, o que foi extremamente importante durante o período pandêmico (4-6).

CONCLUSÕES:

Concluiu-se que uma menor porcentagem de indivíduos com nível moderado/severo de estresse e ansiedade foi observado dentre os praticantes de Tai Chi Chuan.

BIBLIOGRAFIA

- ZANINOTTO P, IOB E, DEMAKAKOS P, STEPTOE A. Immediate and Longer-Term Changes in the Mental Health and Well-being of Older Adults in England During the COVID-19 Pandemic. **JAMA Psychiatry**, v.79, n. 2, p.151–159, 2022. doi:10.1001/jamapsychiatry.2021.3749
- SOUZA ASR, SOUZA GFA, SOUZA GA, CORDEIRO ALN, PRACIANO GAF, ALVES ACS, SANTOS ACD, SILVA JUNIOR JR, SOUZA MBR. Factors associated with stress, anxiety, and depression during social distancing in Brazil. **Rev Saude Publica**, v. 9, n. 55, p. 5, 2022. doi: 10.11606/s1518-8787.2021055003152.
- ZOU L, SASAKI JE, WEI GX, HUANG T, YEUNG AS, NETO OB, ET AL. Effects of Mind–Body Exercises (Tai Chi/Yoga) on Heart Rate Variability Parameters and Perceived Stress: A Systematic Review with Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. **J. Clin. Med**, v.7, n.11, p.404, 2018. <https://doi.org/10.3390/jcm7110404>
- ZHENG S, KIM C, LAL S, MEIER P, SIBBRITT D, ZASLAWSKI C. 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. **J Clin Psychol**, v. 74, n.1, p.83-92,2018. doi: 10.1002/jclp.22482.
- Kong J, Wilson G, Park J, Pereira K, Walpole C, Yeung A. Treating Depression With Tai Chi: State of the Art and Future Perspectives. **Front Psychiatry**, v.10, n.1, p.237, 2019. doi: 10.3389/fpsy.2019.00237.
- Xu S, Baker JS, Ren F. The Positive Role of Tai Chi in Responding to the COVID-19 Pandemic. **Int J Environ Res Public Health**, v,18, n.14, p, 7479, 2021. doi: 10.3390/ijerph18147479.