




# Efeitos do tai chi chuan para a saúde de pessoas idosas: uma revisão de escopo

*Effects of tai chi chuan on the health of elderly people: a scoping review*  
*Efectos del tai chi chuan en la salud de personas mayores: una revisión de alcance*

André Luiz de Souza Baccan 


Universidade de São Paulo, São Paulo, São Paulo, Brasil. [albaccan@gmail.com](mailto:albaccan@gmail.com) 

Joicy Ferreira da Silva Ramos 

Universidade de São Paulo, São Paulo, São Paulo, Brasil. [joicyfsilva@usp.br](mailto:joicyfsilva@usp.br) 

Átila Alexandre Trapé 

Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil. [atrape@usp.br](mailto:atrape@usp.br) 

10.31668/praxia.v7i0.16936 

**Resumo:** O objetivo foi investigar as experiências publicadas em periódicos ibero-americanos que utilizaram o tai chi chuan como intervenção para promover benefícios na saúde de pessoas idosas, por meio de uma revisão de escopo. Foram utilizadas as bases de dados LILACS, CAPES e SCIELO. Após as buscas e análises, nove estudos foram selecionados. A maioria dos estudos é proveniente do Brasil, de caráter experimental, abordagem quantitativa e o estilo de tai chi chuan mais utilizado foi o da família Yang. Os resultados relacionados aos aspectos físicos e biológicos predominaram, com destaque para as melhoras sobre o equilíbrio nos aspectos físicos, enquanto que nos aspectos biológicos apresentaram resultados positivos para redução da pressão arterial e melhora do perfil lipídico. Conclui-se que o tai chi chuan pode ser considerado mais uma alternativa de prática física promissora e exitosa na intervenção para promoção, prevenção e como auxílio ao tratamento em saúde de pessoas idosas.

**Abstract:** The aim was to investigate the experiences published in Ibero-American journals that have used tai chi chuan as an intervention to promote health benefits in the elderly, utilizing a scoping review. The LILACS, CAPES, and SCIELO databases were used. After a search and analysis, nine studies were selected. Most of the studies came from Brazil, were experimental, had a quantitative approach, and the most commonly used style of tai chi chuan was the Yang family. The results related to physical and biological aspects predominated, with improvements in balance in the physical aspects standing out, while in the biological aspects, we found positive results for reducing blood pressure and improvements in lipid profile. It can be concluded that tai chi chuan can be considered another promising and successful alternative physical practice in intervention for health promotion, prevention, and as an aid to the health treatment of elderly people.

## Palavras-chave:

Pessoa de idade.  
Promoção de saúde.  
Medicina tradicional chinesa.  
Terapias complementares.

## Keywords:

Aged.  
Health promotion.  
Traditional chinese medicine.  
Complementary therapies.

**Palabras clave:**

Anciano.  
Promoción de salud.  
Medicina tradicional china.  
Terapias complementarias.

**Resumen:** El objetivo fue investigar las experiencias publicadas en revistas iberoamericanas que han utilizado el tai chi chuan como intervención para promover beneficios en la salud de las personas mayores, mediante una revisión de alcance. Se utilizaron las bases de datos LILACS, CAPES y SCIELO. Tras las búsquedas y los análisis, se seleccionaron nueve estudios. La mayoría de los estudios procedían de Brasil, eran de carácter experimental, tenían un enfoque cuantitativo y el estilo de tai chi chuan más utilizado era el de la familia Yang. Predominaron los resultados relacionados con aspectos físicos y biológicos, destacando las mejoras en el equilibrio en los aspectos físicos, mientras que los aspectos biológicos mostraron resultados positivos en la reducción de la presión arterial y mejora en el perfil lipídico. Se puede concluir que el tai chi chuan puede considerarse otra práctica física alternativa prometedora y de éxito en la promoción de la salud, la prevención y el tratamiento en salud de las personas mayores.

## **Introdução**

O tai chi chuan é uma arte marcial originária da China, sendo considerada até o início do século XX uma prática secreta. Somente por volta de 1961, o tai chi chuan conseguiu se expandir como uma prática esportiva e terapêutica no país. Em 1976, com a Revolução Cultural, os mestres foram autorizados a deixar a China para ensinar em outros países, e somente com o passar destas últimas décadas, recentemente, a prática tornou-se mais popular em todo o mundo (Morizono, 2020).

Atualmente, as medicinas tradicionais, complementares e integrativas são reconhecidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e o tai chi chuan é uma das práticas recomendadas (OPAS, 2024). No Peru, as Medicinas Tradicionais e Complementares foram promulgadas em 1997; na Colômbia, houve o reconhecimento das Medicinas Alternativas e Terapias Alternativas e Complementares em 2011; e em Cuba desde a década de 90 do século passado, foi introduzida a Medicina Natural e Tradicional. Apesar das diferentes denominações, os fundamentos são similares em sua aplicação (Sousa; Guimarães; Gallego-Perez, 2021), referindo a um amplo conjunto de práticas de atenção à saúde baseadas em teorias e experiências de diferentes culturas, utilizadas para promoção da saúde, prevenção e recuperação, levando em consideração o ser integral em todas as suas dimensões (OPAS, 2024).

O uso e a oferta destas práticas nos sistemas de saúde brasileiro foram inseridos na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) (Brasil, 2007). A partir de 2017, a política ampliou seu repertório para mais de 29 atividades terapêuticas. Estima-se que cerca de 5 milhões de pessoas por ano utilizem estas terapias no Sistema Único de Saúde (SUS). Entre as práticas integrativas mais utilizadas, a acupuntura está em primeiro lugar, seguida pelo tai chi chuan (Cabral *et al.*, 2023). Estes dados mostram os efeitos positivos desta arte terapêutica para a promoção da saúde, no contexto da abordagem coletiva, destacando o acolhimento, a escuta qualificada, o vínculo terapêutico e a integralidade da atenção proporcionada (Brasil, 2015).

Tanto no Brasil quanto em outros lugares do mundo, o tai chi chuan tem se destacado pelos benefícios físicos que promovem, como fortalecimento muscular, flexibilidade das articulações e melhor capacidade cardiovascular, mas também por benefícios que envolvem aspectos cognitivos e relacionados à saúde mental, como o aumento da concentração e a diminuição do estresse. Neste sentido, é uma prática recomendada para todas as idades (Sun, 2020).

Além disso, o estudo de Cruz-Cartaz *et al.* (2021) apresenta que essa prática tem boa aceitação entre pessoas acima de 60 anos, por ser um exercício de intensidade



leve e de baixo impacto, e também, envolve práticas de respiração e meditação, mostrando diversos benefícios, como melhoras no equilíbrio, marcha, concentração, redução do estresse, prevenção e controle da depressão. De acordo com Lan *et al.* (2013), o tai chi chuan apresenta potenciais aplicações clínicas relacionadas à saúde, percepção da qualidade de vida, bem-estar psicológico, condições físicas, principalmente, cardiovasculares e pulmonares.

À medida que as pessoas envelhecem, a percepção de qualidade de vida e capacidade funcional podem ser fortemente influenciadas pela autonomia e independência. A percepção da qualidade de vida refere-se à sensação que o indivíduo tem de seu contexto de vida, associada à saúde física, estado psicológico, nível de dependência, relações sociais, crenças e contexto de sua cultura (OMS, 2005). Já, a capacidade funcional é determinante para avaliar o potencial e o desempenho que as pessoas têm para realizar as atividades cotidianas ou das atividades de vida diária, como o autocuidado. Vale destacar que ambos, percepção da qualidade de vida e capacidade funcional, são importantes indicadores de saúde, especialmente em pessoas idosas (Brasil, 2007).

Ao recomendar-se o tai chi chuan como uma prática importante no contexto da saúde pública e no cuidado à pessoa idosa, voltada para a promoção, prevenção e auxiliar no tratamento em saúde, é fundamental avaliar seus resultados. Diante disso, o objetivo dessa pesquisa foi investigar os estudos e experiências publicadas em periódicos ibero-americanos que utilizaram o tai chi chuan como intervenção relacionada aos efeitos da saúde nas pessoas idosas, por meio de uma revisão de escopo.

## Procedimentos metodológicos

A revisão de escopo tem como objetivos mapear os principais conceitos que apoiam determinada área de conhecimento, examinar a extensão, o alcance e natureza da investigação, sumarizar, identificar tipos de evidências, divulgar dados da investigação e identificar as lacunas de pesquisas existentes, consequentemente, os estudos de escopo fornecem uma narrativa ou relato descritivo das pesquisas disponíveis (Arksey; O'malley, 2005).

Essa revisão de escopo seguiu as recomendações do *Joanna Briggs Institute* (Peters *et al.*, 2024) e o checklist de elaboração *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) (Tricco *et al.*, 2018). Para a construção das estratégias de busca foi usado o acrônimo População, Conceito e Contexto (PCC): População - idosos, Contexto - Tai Chi Chuan como arte terapêutica, e Conceito - benefícios para a saúde. A busca incluiu estudos nas bases Literatura Latino-

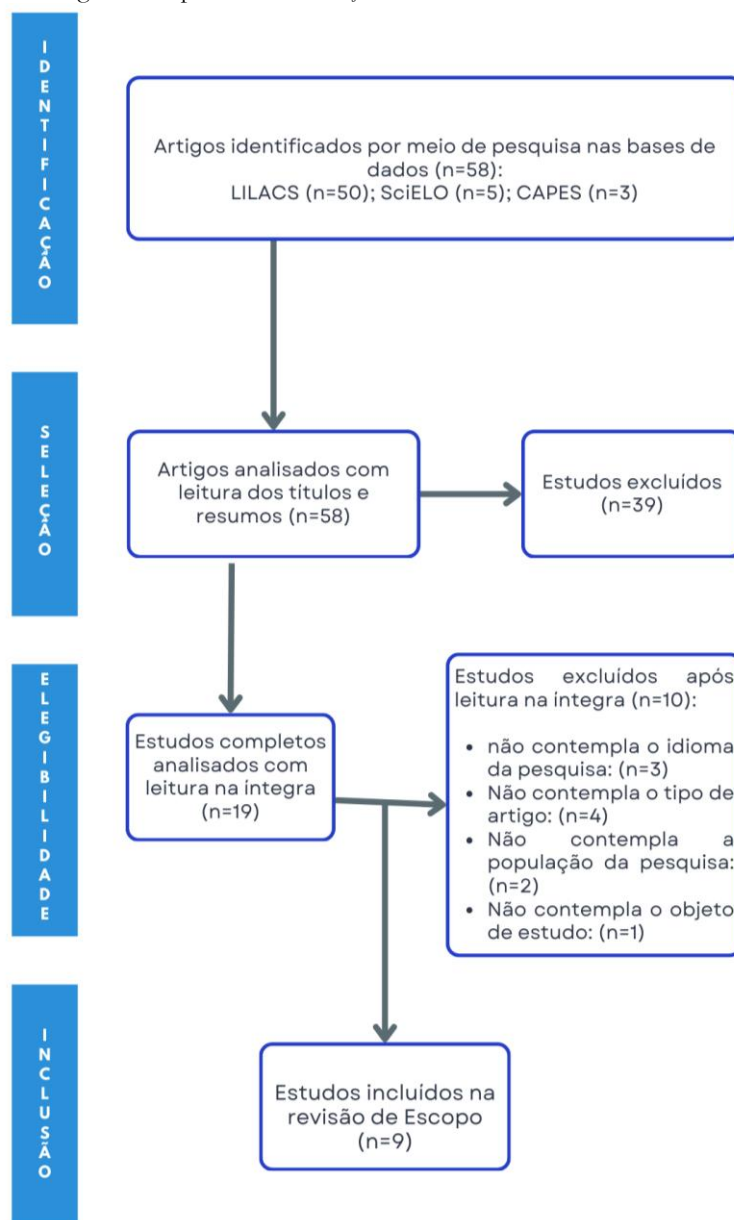
Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), considerando apenas artigos em português e espanhol. Para a estruturação da estratégia de busca, utilizamos os operadores booleanos OR e AND. As palavras-chave utilizadas foram: idoso, anciano, adulto mayor, tai chi, tai-ji, saúde e salud.

Os estudos foram identificados a partir das bases de dados sem restrição de ano, reconhecendo somente os artigos ibero-americanos, publicados em português e espanhol. A busca foi por estudos que avaliassem o efeito do tai chi chuan para a saúde das pessoas idosas (idade acima de 60 anos). Nas bases de dados eletrônicas acessadas não foram utilizadas as palavras saúde e salud, considerada somente como critério de análise dos artigos. Para as bases LILACS e SCIELO foi utilizado os termos (idoso or anciano or adulto mayor) and (tai chi or tai-ji); já na CAPES, utilizou o termo (idoso or anciano) and (tai chi or tai-ji). A coleta foi realizada em outubro de 2023.

O projeto foi registrado na plataforma Open Science Framework (OSF) em agosto de 2023, identificador doi:[10.17605/OSF.IO/EBXSV](https://doi.org/10.17605/OSF.IO/EBXSV). Os critérios de inclusão foram artigos com abordagem qualitativa e quantitativa, do tipo transversal, caso controle e experimental. Já os artigos de revisão, posicionamento e editorial não foram incluídos.

O processo de seleção dos estudos é apresentado na Figura 1.



**Figura 1** – Fluxograma do processo de seleção dos estudos.

Fonte: elaborado pelos autores.

A pesquisa inicial foi realizada nas bases de dados eletrônicas citadas anteriormente, sendo identificados 58 artigos. Todos foram exportados para o programa *Rayyan*, que auxiliou na triagem dos artigos encontrados. Dois revisores fizeram análise a cega do título e leitura dos resumos conforme os critérios de inclusão predeterminados, onde 39 foram excluídos, ocorrendo discordância entre 6 artigos. Como critério de desempate, a análise foi realizada pelo terceiro revisor que indicou que todos os 6 não contemplavam os critérios de elegibilidade: 1 não informava o público-alvo, 2 não foram realizados somente com pessoas idosas, 1 de revisão sistemática e 2 com tema fora do estudo. Sendo assim, 19 artigos foram selecionados para leitura do texto na íntegra. Após a leitura, foi possível identificar que 10 artigos não estavam dentro dos critérios de inclusão: 3 na língua inglesa, 4 eram teses, 2

estudos não foram realizados somente com pessoas idosas e 1 a modalidade tai chi chuan não foi objeto de estudo. Assim sendo, restaram 9 artigos, conforme é apresentado no fluxograma (Figura 1).

## Resultados e discussão

O Quadro 1 apresenta as informações dos estudos incluídos (autores, ano, país, título e objetivo).

**Quadro 1** – Trabalhos incluídos na análise de resultados.

AUTORES	PAÍS	TÍTULO	OBJETIVO
Pereira <i>et al.</i> (2008)	Brasil	Efeitos do tai chi chuan na força dos músculos extensores dos joelhos e no equilíbrio em idosas	Verificar os efeitos do tai chi chuan no equilíbrio e na força dos músculos extensores dos joelhos em mulheres idosas.
Pereira <i>et al.</i> (2011)	Brasil	Interleucina-6, capacidade funcional e qualidade de vida em homens idosos com baixa massa óssea praticantes de tai chi chuan	Avaliar o efeito do tai chi chuan na Interleucina-6, capacidade funcional e qualidade de vida em homens idosos com baixa densidade mineral óssea.
Forrellat-Barrios <i>et al.</i> (2012)	Cuba	Importância dos exercícios físicos para alcançar uma velhice saudável	Avaliar os valores bioquímicos de idosos que frequentam regularmente o círculo de avós do Instituto de Medicina Desportiva onde praticam tai chi chuan.
Matida <i>et al.</i> (2013)	Brasil	Tai chi chuan em mulheres idosas: efeitos na ergoespirometria e composição corporal	Avaliar a capacidade cardiorrespiratória através da mensuração do volume máximo de oxigênio consumido e tempo de teste na esteira e a massa magra e percentual de gordura da composição corporal através de absorptometria por raios-x de dupla energia em mulheres idosas submetidas à prática do tai chi chuan.
Silva-Zemanate <i>et al.</i> (2014)	Colômbia	Efeitos do Tai Chi na capacidade funcional de um grupo de idosas	Determinar os efeitos da aplicação da arte do tai chi chuan na capacidade funcional de uma população de mulheres idosas.
Donet <i>et al.</i> (2016)	Peru	Prática de tai chi chuan e nível de estresse em adultos maiores em um centro de atenção médica complementar	Avaliar os graus de estresse em adultos com mais de 60 anos que praticam regularmente tai chi chuan em comparação com aqueles que não praticavam, em uma unidade de saúde da cidade de Trujillo.
Morán (2016)	Peru	Vivências de idosos na prática do Tai Chi Qi Gong	Revelar e analisar de forma abrangente experiências dos idosos praticante de tai chi chuan e qi gong em um posto médico da EsSalud, Tumbes.



Pereira <i>et al.</i> (2017)	Brasil	Tai chi chuan melhora funcionalidade e qualidade de vida em homens idosos com baixa densidade mineral óssea	Avaliar efeitos do tai chi chuan na capacidade funcional e na qualidade de vida de homens idosos com baixa densidade mineral óssea.
Carvalho <i>et al.</i> (2017)	Brasil	Sessão de tai chi chuan promove hipotensão pós-exercício e redução da sobrecarga cardiovascular em idosos hipertensos	Analisar o comportamento da pressão arterial, frequência cardíaca e duplo produto de idosos hipertensos, após uma sessão de tai chi chuan.

Fonte: elaborado pelos autores.

### Características gerais dos artigos selecionados

Em relação à abordagem de estudo, a quantitativa (88,8%) foi mais utilizada, enquanto que o tipo de pesquisa predominante foram os estudos de caráter experimental (66,6%) (Tabela 1).

**Tabela 1** – Tipos de pesquisas e abordagens dos estudos.

Modalidades de pesquisa	n (%)
<b>Abordagem</b>	
Quantitativa	8 (88,8%)
Qualitativa	1 (11,2%)
<b>Tipos de Pesquisa</b>	
Experimental	6 (66,6%)
Quase Experimental	1 (11,2%)
Transversal	1 (11,2%)
Qualitativa	1 (11,2%)

Fonte: elaborado pelos autores.

Estas predominâncias também são relatadas na análise de Cabral *et al.* (2023), que salientaram que grande parte dos estudos com tai chi chuan, está centrada nos seus efeitos clínicos e não abordam demais aspectos qualitativos que possam ser relevantes dessa prática. Verifica-se que no presente estudo esta evidência é refletida e frente a essa discrepância, seriam necessárias mais investigações que fornecessem informações mais detalhadas, baseadas sempre em evidências tanto de abordagem quantitativa como qualitativa, e que os resultados fossem divulgados independentes da sua eficácia ou efetividade.

Em relação às análises utilizadas nos estudos, observa-se (Tabela 2) que mais da metade apresentaram grupo controle (55,6%), entretanto, em relação ao volume da intervenção, não apresentaram um padrão, variando de uma única semana até 52 semanas. Sobre a frequência, também oscilou entre um até três dias na semana;



enquanto em relação à duração de cada sessão, 44,4% utilizaram 50 minutos. Vale ressaltar a falta de registros em algumas variáveis como número de sessões, características corporais, sociais e econômicas, entre outras. Nesse sentido, sugere-se maior rigor metodológico para possibilitar melhores análises, discussões e reprodutibilidade de futuros estudos.

**Tabela 2** – Dados de intervenção, números de grupos de estudo, frequência semanal, dias da semana e duração.

Dados da Intervenção	n (%)
<b>Número de grupos de intervenção</b>	
Grupo G1 x GC	4 (44,4%)
Grupo G1 x GC e outro grupo de intervenção	1 (11,2%)
Somente Grupo G1	4 (44,4%)
<b>Frequência semanal e dias por semana no G1</b>	
1 única sessão	2 (22,2%)
4 semanas, 1 vezes por semana	1 (11,2%)
4 semanas, 2 vezes por semana	2 (22,2%)
4 semanas, 3 vezes por semana	1 (11,2%)
Mais de 24 semanas	2 (22,2%)
Sem registro	1 (11,2%)
<b>Duração de cada sessão no G1</b>	
50 minutos	4 (44,4%)
Mais de 50 minutos	2 (22,2%)
Sem registro	3 (33,4%)

Fonte: elaborado pelos autores. G1: grupo que pratica tai chi; GC: grupo Controle sem atividade.

Tendo em vista os exercícios utilizados nos grupos de intervenção, o estilo Yang foi o mais mencionado nos estudos (44,4%), conforme apresentado na Tabela 3.

**Tabela 3** – Estilos de tai chi chuan encontrados nos estudos.

Estilo de tai chi chuan	n (%)
Estilo Yang (técnica 24)	4 (44,4%)
Estilo Yan-chen (técnica 24)	1 (11,2%)
Estilo Qi Gong (técnica 18)	1 (11,2%)
Sem registro	3 (33,3%)

Fonte: elaborado pelos autores.

O estilo Yang foi o mais mencionado nos estudos, em consonância com os achados de Gomes *et al.* (2004), que observaram em trabalho de revisão, vários

pesquisadores tendo utilizado os métodos desta escola. Quando aconteceu a revolução na China no século XX, o novo governo reconheceu seis estilos ou escolas de tai chi chuan: estilo Chen, Yang, Wu/Hao, Wu, Sun e He. Atualmente, o estilo Yang apresenta uma propagação mundial, promove eventos, encontros, simpósios e trabalham com associações, principalmente nos Estados Unidos, com o propósito de ensinar e divulgar sua arte (De Lazzari, 2017). Diante da frequência de uso do estilo Yang nos artigos, percebe-se a sua propagação mundial e contribuição para os estudos científicos e acadêmicos.

A partir dos estilos, existem sequências com números de movimentos, por exemplo: sequência 24 ou sequência 18. Segundo De Lazzari (2017), independente dos estilos, os princípios são os mesmos, contendo um sistema de práticas de alongamento, respiração, exercícios para o fortalecimento, até práticas que ajudam a acalmar a mente. Entretanto, para níveis acadêmicos não haveria a necessidade de utilizar um único estilo de tai chi chuan, mas padronizar e especificar o aquecimento, a quantidade dos movimentos, o número de sequências, frequência semanal, duração, intensidade e nível de complexidade das práticas utilizadas nas pesquisas. Estes detalhes, poderiam auxiliar a evitar vieses e facilitar a reprodutibilidade, com maiores possibilidades de comparações e discussões dos resultados.

Referente aos locais onde foram realizadas as atividades nota-se (Tabela 4), que 66,6% das práticas foram promovidas por programas vinculados ao sistema de saúde.

**Tabela 4** – Locais onde os estudos foram realizados.

Local de intervenção	n (%)
Saúde	6 (66,6%)
Educacional	2 (22,2%)
Instituição Filantrópica	1 (11,2%)

Fonte: elaborado pelos autores.

Muitas pessoas idosas procuram programas de exercício físico voltados para a saúde, muitas vezes por recomendação médica. Sendo assim, as pessoas idosas acabam tendo como referência grupos disponíveis no sistema de saúde, por serem gratuitos e de fácil acesso, podendo compartilhar conhecimentos e experiências e recebendo suporte emocional e motivação para viver a vida (Forner; Alves, 2019). Portanto, nesses espaços, as pessoas idosas nutrem a sensação de pertencimento e as práticas corporais possibilitam um estilo de vida saudável voltado para a saúde e melhor percepção da qualidade de vida.

## Desfechos de saúde relacionada com a prática do tai chi chuan

Conforme a pergunta de estudo, todos os artigos incluídos nesta pesquisa avaliaram o efeito do tai chi chuan para a saúde das pessoas idosas. O desfecho de saúde que apresentou maior destaque foi o relacionado aos aspectos físicos e biológicos, com 8 (88,9%) de 9 estudos apresentando avaliações neste contexto; enquanto 5 (55,6%) de 9 estudos apresentaram avaliações relacionadas aos aspectos sociais e mentais, apresentado na Tabela 5.

Importante destacar que alguns estudos apresentaram mais de um desfecho, daí a soma não ser a de 9 estudos e a frequência não ser de 100%.

**Tabela 5** – Desfechos em saúde relacionados com a prática do tai chi chuan.

Desfecho de saúde (n = 9)*	n (%)
Físico/Biológico	8 (88,9%)
Social/Mental	5 (55,6%)

Fonte: elaborado pelos autores. \*Um mesmo estudo pode apresentar ambos os desfechos, físico/biológico e social/mental.

Na sequência, serão apresentados em subtópicos, informações mais detalhadas sobre cada um dos desfechos de saúde, sendo os aspectos físicos e biológicos na Tabela 6 e os aspectos sociais e mentais na Tabela 7.

## Aspectos físicos e biológicos

Em relação aos aspectos físicos, observa-se um predomínio de estudos que avaliaram o equilíbrio (50,0%); mas vale ressaltar também, estudos que abordaram outros aspectos biológicos, além dos aspectos físicos, como a pressão arterial e o perfil lipídico sanguíneo (Tabela 6).

**Tabela 6** – Avaliações realizadas no desfecho de saúde relacionado aos aspectos físicos e biológicos com a prática do tai chi chuan.

Físico/Biológico (n = 8)*	n (%)
Equilíbrio	4 (50,0%)
Força dos membros superiores ou inferiores	3 (37,5%)
Velocidade na marcha	2 (25,0%)
Resistência aeróbia	2 (25,0%)
Pressão arterial	1 (12,5%)
Perfil lipídico	1 (12,5%)

Fonte: elaborado pelos autores. \*Um mesmo estudo pode apresentar mais de uma avaliação relacionada aos aspectos físicos e biológicos.

Com relação ao equilíbrio, vale destacar dois estudos desta presente revisão, com o estudo de Pereira *et al.* (2008) relatando uma melhora de 26% no equilíbrio em mulheres idosas que praticaram o tai chi chuan, e o estudo de Silva-Zemanate *et al.* (2014) apresentando dados semelhantes, com uma melhora de 27%. Dessa forma, o equilíbrio é uma capacidade física importante para a vida da pessoa idosa, pois influencia sua segurança e está associada à sua condição de se manter estável. Essa melhora favorece a mobilidade das pessoas idosas e, consequentemente, contribui para um menor risco de quedas.

A força dos membros inferiores e superiores aparecem em destaque logo na sequência do equilíbrio. A força é outra capacidade física fundamental para um envelhecimento saudável e ativo, que também contribui para a mobilidade e a prevenção de queda nas pessoas idosas. Os resultados encontrados no estudo de Oliveira *et al.* (2001) estão em consonância com os achados anteriores, uma vez que os autores verificaram aumento na força dos membros inferiores (44,4%) após três meses da prática de tai chi chuan, considerando essa prática como ótima opção para a manutenção desta capacidade física.

Ainda é importante destacar os resultados relacionados à resistência aeróbia. Verifica-se no estudo de Pereira *et al.* (2017), realizado em homens idosos contendo baixa densidade mineral óssea, estes, apresentaram indicação de melhoras na resistência aeróbia após a prática de tai chi chuan. Em consonância o estudo de Matida *et al.* (2013), os autores também encontraram melhoras na resistência aeróbia, com incremento de 8% no VO<sub>2</sub> pico. Reforçando estes achados, na meta-análise realizada por Liu *et al.* (2018) sugerem que a prática do tai chi chuan é uma opção de exercício econômica e segura na reabilitação cardíaca, mas alertam para necessidade de mais estudos.

Modificações fisiológicas inerentes ao processo de envelhecimento tendem a causar declínios na aptidão física, que é o conjunto das capacidades físicas e relaciona-se com a possibilidade de praticar atividades físicas. A força e o equilíbrio, juntamente com outras capacidades que também são importantes, como a flexibilidade, a velocidade, resistência aeróbia e a coordenação, podem afetar a postura, a independência para atividades de vida diária e o risco de quedas em pessoas idosas (Meireles *et al.* 2010). Uma atividade que promova melhoras na aptidão física, como o tai chi chuan, é fundamental na vida das pessoas idosas, com o propósito de amenizar os efeitos do envelhecimento.

Perante os resultados encontrados nesta revisão, a prática do tai chi chuan promoveu ganhos físicos, sendo assim, contribui para manutenção da saúde, prevenção e promoção das condições físicas e biológicas dos idosos.

Em relação aos aspectos biológicos, vale destacar também o efeito hipotensor de diminuição da pressão arterial e melhora no perfil lipídico sanguíneo (Tabela 6). Este achado do efeito hipotensivo foi destacado no estudo de Carvalho *et al.* (2017), onde os autores constataram um efeito hipotensor 20 minutos após a realização de uma aula de tai chi chuan. Recentemente, Wu *et al.* (2021) em revisão e meta-análise publicada, recomendam o tai chi chuan juntamente com exercícios aeróbios, como eficazes na terapia de estilo de vida anti-hipertensiva viável, que produz redução da pressão arterial clinicamente significativas, com repercussão também na redução em até 40% da incidência de doenças cardiovasculares. Sobre a melhora do perfil lipídico sanguíneo, esta foi da ordem de aproximadamente 30%, conforme o estudo de Forrelat-Barrios *et al.* (2012).

Melhoras nos aspectos que envolvem a saúde cardiovascular em pessoas idosas são fundamentais para aumentar a percepção da qualidade de vida e prevenir doenças como a hipertensão e as dislipidemias. Olhando para estes resultados, do ponto de vista biológico e cardiovascular, o tai chi chuan pode ser mais uma opção a ser utilizada como prática na promoção, prevenção e tratamento em saúde.

### Aspectos sociais e mentais

Em relação aos aspectos sociais e mentais, que de certa forma, também podem estar relacionados aos aspectos físicos e biológicos, observa-se o destaque para a capacidade funcional (60,0%), percepção da qualidade de vida (40,0%) e problemas relacionados à saúde mental, como depressão e estresse (40,0%).

**Tabela 7** – Avaliações realizadas no desfecho de saúde relacionado aos aspectos sociais e mentais com a prática do tai chi chuan.

Social/Mental (n = 5)*	n (%)
Capacidade Funcional	3 (60,0%)
Qualidade de Vida	2 (40,0%)
Depressão e Estresse	2 (40,0%)
Autonomia, autoestima, humor	1 (20,0%)
Diminuição das dores	1 (20,0%)

Fonte: elaborado pelos autores. \*Um mesmo estudo pode apresentar mais de uma avaliação relacionada aos aspectos sociais e mentais.

A capacidade funcional apresentou destaque, tendo como exemplos o estudo de Silva-Zemanate *et al.* (2014), que apontou para o aumento na pontuação das atividades de vida diária após 12 semanas da prática do tai chi chuan. Contribuindo com estes achados, encontra-se na literatura o estudo de Tedeschi *et al.* (2022), que verificou após a prática do tai chi chuan, resultados melhores no teste funcional de levantar e sentar da cadeira, além do incremento na pontuação nos domínios da



qualidade de vida como: dor, vitalidade, aspectos emocionais e saúde mental das pessoas idosas. Vale destacar que a capacidade funcional é fundamental e está relacionada com a realização das atividades básicas e instrumentais da vida diária, sendo que sua manutenção ou melhora é crucial para garantir independência, autonomia e boa percepção da qualidade de vida.

Especificamente sobre a percepção da qualidade de vida, a meta-análise realizada por Wang *et al.* (2020) mostrou um impacto significativo na qualidade de vida geral e nos componentes físicos, apesar de não encontrarem diferença significativa no componente psicológico. Entretanto, de forma descritiva, vale apontar que mais de 50% dos ensaios clínicos apresentaram efeitos benéficos neste aspecto. Os autores sugerem que o tai chi chuan é uma prática segura, econômica e de fácil aplicabilidade com potencial positivo para melhorar a percepção da qualidade de vida em pessoas idosas.

Estes resultados fortalecem que a prática de tai chi chuan pode promover melhoras na capacidade funcional e percepção da qualidade de vida das pessoas idosas, contribuindo para experiências de vida com mais satisfação e vitalidade.

Dentre os efeitos do processo de envelhecimento, a saúde mental merece especial atenção. Tanto depressão quanto demência têm incapacitado pessoas idosas em todo o mundo por levarem à perda da independência e da autonomia. Intervenções com práticas preventivas e de controle para os problemas relacionados à saúde mental em pessoas idosas são essenciais para o envelhecimento saudável (França; Murta, 2014). Como exemplos, o estudo de Donet *et al.* (2016) apontou melhora no quadro de estresse de pessoas idosas que praticaram tai chi chuan, enquanto o grupo controle manteve-se estável. Em relação à depressão, o estudo de Silva-Zemanate *et al.* (2014), encontrou diminuição de sintomas depressivos de mulheres idosas após 12 semanas de intervenção com tai chi chuan.

Esta associação entre tai chi chuan e saúde mental, é fortalecida a partir dos resultados de Zhang *et al.* (2019), que realizaram uma meta-análise e apontaram os efeitos do tai chi chuan sobre as emoções negativas em adultos e idosos. Os autores perceberam que as pessoas idosas se beneficiaram mais do que os adultos jovens, sugerindo que esta prática é um recurso não farmacológico complementar valioso para a depressão e a ansiedade e com grandes implicações para a Saúde Pública.

Outros componentes fundamentais para o envelhecimento saudável encontrados em nosso estudo foi a autonomia, melhora no humor e a diminuição das dores. O estudo de Morán (2016) encontrou que a intervenção do tai chi chuan foi uma experiência positiva, promovendo independência para as pessoas realizarem atividades de vida diária, além de melhora do humor, com liberação de tensões mentais

e diminuição de dores corporais. Todos esses resultados são fatores que contribuem para aumento da autoestima, favorecem na autonomia, permitem maiores participações sociais, promovendo ganhos físicos e mentais.

A prática do tai chi chuan é composta por movimentos suaves, domínio corporal e concentração na respiração, ações que repercutem nos resultados encontrados nas pesquisas como sensação de relaxamento, melhora no humor, redução do estresse, que podem contribuir para a diminuição da depressão. Sendo assim, a utilização do tai chi chuan vem apresentando coerências como possibilidade de intervenção promissora e exitosa para a promoção de cuidado relacionado à saúde mental.

Apesar dos achados do presente estudo serem bastante promissores, os resultados devem ser interpretados com cautela, algumas limitações metodológicas precisam ser destacadas. Além do número reduzido de estudos disponíveis, é possível observar a falta de grupo controle ou de comparação em relação aos participantes, como também o déficit de estudos com abordagem qualitativa. Ainda, existe uma variedade nos componentes de intervenções quanto à análises do tai chi chuan, como frequência, duração, estilo, fatores que podem dificultar as comparações entre estudos e apresentarem viés. Além disso, predomina o olhar relacionado aos aspectos físicos e biológicos para a prática. Neste sentido, sugerem-se a realização de mais estudos observando estes aspectos e ampliando a visão de saúde, contemplando mais variáveis além da saúde biológica e mais possibilidades de análise, a partir da abordagem qualitativa.

## **Considerações finais**

Esta revisão de escopo sugere que o tai chi chuan é uma prática pertinente e importante enquanto possibilidade terapêutica. Averiguou-se em uma série de circunstâncias clínicas relacionadas às condições de saúde das pessoas idosas, melhoras nas capacidades físicas, biológicas, funcionais e mentais, benefícios que vem sendo paulatinamente estabelecidos em pesquisas científicas, em consonância com as políticas para um envelhecimento ativo e saudável.

Essa prática corporal chinesa, apesar de sua recente inserção e investigação, principalmente na América do Sul, define-se como mais uma atividade de baixo impacto e de intensidade moderada, corroborando as diretrizes e recomendações governamentais para promoção da saúde e qualidade de vida das pessoas idosas.

Os resultados sugerem que o tai chi chuan pode ser uma prática importante no contexto da Saúde Pública, conectada à Política Nacional de Práticas Integrativas



e Complementares, que o considera mais uma ferramenta para promover saúde para as pessoas idosas.

Os presentes resultados fortalecem a importância e agendas políticas que priorizem recursos e pesquisas que utilizem a prática do tai chi chuan como forma de intervenção efetiva para a promoção, prevenção e auxílio no tratamento em saúde para as pessoas idosas.

## Referências

ARKSEY, Hilary; O'MALLEY, Lisa. Scoping studies: towards a methodological framework. **International Journal of Social Research Methodology**, v. 8, n. 1, p. 19-32, 2005. Disponível em: <https://eprints.whiterose.ac.uk/id/eprint/1618/1/Scopingstudies.pdf> Acesso em: 23 mar. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso**. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica, 2015. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/10001021408.pdf>. Acesso em: 19 mar. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Cadernos de Atenção Básica; n. 19, p. 192, 2007. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/abcd19.pdf>. Acesso em: 19 mar. 2024.

CABRAL, M. E.; SILVA, G.; BEZERRA, A.; SOUSA, I. M.; GUIMARÃES, M. B. A prática terapêutica do tai chi chuan em um serviço de referência em práticas integrativas e complementares. **Saúde Sociologia**, v. 32, n. 4, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/sausoc/2023.v32n4/e220457pt/pt>. Acesso em: 12 abr. 2024.

CARVALHO, R. S. T.; JOAQUIM, A. G.; XAVIER, J. J. S.; SUEN, V. M. M.; ANCHESCHI, L. M. M. A. Sessão de Tai Chi Chuan promove hipotensão pós-exercício e redução da sobrecarga cardiovascular em idosos hipertensos. **Medicina**, v. 50, n. 5, p.297-306, 2017. Disponível em: <https://revistas.usp.br/rmrp/article/view/143188>. Acesso em: 31 mar. 2024.

CHAO, C. H. N.; COSTA, E. C.; ELSANGEDY, H. M.; SAVIR, P. A. H.; ALVES, E. A.; OKANO, A. H. Efeito da prática do tai chi chuan sobre a resistência aeróbia de idosas sedentárias. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 15, n. 4, p. 627-633, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/9gLSdTJ6sQB63PckQp9jrMz/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 06 abr. 2024.

CONTATORE, O. A.; BARROS, N. F.; DURVAL, M. R.; BARRIO, P. C.; COUTINHO, B. D.; SANTOS, J. A.; NASCIMENTO, J. L.; OLIVIERA, S. L.;



PERES, S. M. Uso, cuidado e política das práticas integrativas e complementares na Atenção Primária à Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 10, p. 3263-3273, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/3RHZrF6SNDsYLS77h9MzrMH/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 21 abr. 2024.

CRUZ-CARTAS, O.; GARCÍA-CAMPOS, M. L.; BELTRÁN-CAMPOS, V.; RAMÍREZ-GÓMEZ, X. S.; PATIÑO-LÓPEZ, M. E.; JIMÉNEZ-GARCÍA, S. N. Uso do Tai Chi para a saúde de idosos: uma revisão bibliográfica. **Enfermería Universitaria**, v. 18, n. 2, p. 101-111, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v18n2/2395-8421-eu-18-02-101.pdf>. Acesso em: 4 mar. 2024.

DE LAZZARI, F. **Tai chi chuan: saúde e equilíbrio**. Ribeirão Preto, SP: [s,n], 2017.

DONET, A. M. M.; ROJAS, G. M. V.; CASTILLO, M. R. L. Práctica de taichí y nivel de estrés en adultos mayores en un centro de atención de medicina complementaria. **Revista Peruana de Medicina Integrativa**, v. 1, n. 4, p. 25-30, 2016. Disponível em: <https://busqueda.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-876581>. Acesso em: 20 nov. 2023.

FORNER, F. C.; ALVES, C. F.. Uma revisão de literatura sobre os fatores que contribuem para o envelhecimento ativo na atualidade. **Revista Universo Psi Taquara**, v. 1, n. 1, p. 150-174, 2019. Disponível em: <https://seer.faccat.br/index.php/psi/article/view/1297>. Acesso em: 22 abr. 2024.

FORRELLAT-BARRIOS, M.; HERNÁNDEZ-HERNÁNDEZ, A.; GUERRERO-MOLINA, Y.; DOMÍNGUEZ-LÓPEZ, Y.; NARANJO-COBAS, A. I.. Importancia de los ejercicios físicos para lograr una ancianidad saludable. **Revista Cubana Hematología Inmunología Hemoterapia**, v. 28, n. 1, 2012. Disponível em: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-02892012000100004&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-02892012000100004&script=sci_arttext). Acesso em 7 nov. 2023.

FRANÇA, C. L.; MURTA, S. G. Prevenção e Promoção da Saúde Mental no Envelhecimento: Conceitos e Intervenções. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 34, n. 2, p. 318-329, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/GnQzV9V5t9GBYjwJxVyGYkH/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 31 mar. 2024.

GOMES, L.; PEREIRA, M. M.; ASSUMPÇÃO, L. O. T. Tai chi chuan: nova modalidade de exercício para idosos. **Revista Brasileira Ciências e Movimento**, v. 12, n. 4, p. 89-94, 2004. Disponível em: <https://www.cdof.com.br/ARTIGOS/DIVERSOS/TAI%20CHI%20CHUAN%20-%20nova%20modalidade%20de%20exerc%EDcio%20para%20idosos.pdf>. Acesso em: 7 abr. 2024.

IBGE, 2020. **Pesquisa nacional de saúde: 2019: percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal: Brasil e grandes regiões**. Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro, p. 113, 2020. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101764.pdf>. Acesso em: 10 abr. 2024.



LAN, C.; CHEN, S.; LAI, J.; WONG, A. M. Tai Chi Chuan in Medicine and Health Promotion. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, 2013. ID: do artigo 502131. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24159346/>. Acesso em: 19 abr. 2024.

LIU, T.; CHAN, A.; LIU, Y. H.; TAYLOR-PILIAE, R. Effects of Tai Chi based cardiac rehabilitation on aerobic endurance, psychosocial well-being, and cardiovascular risk reduction among patients with coronary heart disease: a systematic review and meta-analysis. **European Journal of Cardiovascular Nursing**, v. 17, n. 4, p. 368-383, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29256626/>. Acesso em: 20 abr. 2024.

MATIDA, A. B.; VIANNA, L. G.; LIMA, R. M.; PEREIRA, M. M.; BEZERRA, L. I.; SÁ, E. J. T. Tai Chi Chuan em mulheres idosas: Efeitos na ergoespiometria e composição corporal. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 21, n. 1, p. 107-115, 2013. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/290895278\\_Tai\\_Chi\\_Chuan\\_em\\_Mulheres\\_Idosas\\_Efeitos\\_na\\_Ergoespiometria\\_e\\_Composicao\\_Corporal](https://www.researchgate.net/publication/290895278_Tai_Chi_Chuan_em_Mulheres_Idosas_Efeitos_na_Ergoespiometria_e_Composicao_Corporal). Acesso em: 17 nov. 2023.

MEIRELES, A. E.; PEREIRA, L. M. S.; OLIVEIRA, T. G.; CHRISTOFOLETTI, G.; FONSECA, A. Alterações neurológicas fisiológicas ao envelhecimento afetam o sistema mantenedor do equilíbrio. **Revista Neurociências**, v. 18, n. 1, p. 103-108, 2010. Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/10430>. Acesso em 16 set. 2024.

MORÁN, C. C. M. Experiencias de los adultos mayores en la práctica del Tai Chi Qi Gong, Tumbes, Perú. **Revista Enfermería Herediana**, v. 9, n. 2, p. 91-96, 2016. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/fiocruz/resource/pt/biblio-869871>. Acesso em 22 nov. 2023

MORIZONO, M. K. M. As cinco (ou seis?) Famílias tradicionais: reflexões sobre a transmissão do tai chi chuan (tai ji quan) no ocidente e na atualidade. **Práticas Corporais da Medicina Tradicional Chinesa: Reflexões e Experiências Coletânea de Monografias**, v. 2, mai. 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/3289>. Acesso em: 2 mar. 2024.

OLIVEIRA, R. F.; MATSUDO, S. M. M.; ANDRADE, D. R.; MATSUDO, V. K. R. Efeitos do treinamento de Tai Chi Chuan na aptidão física de mulheres adultas e sedentárias. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, v. 9, n. 3, jul. 2001. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/1LPuLiBNtrH7U-RvoBXyXpg1YwMZ-JR5d/view>. Acesso em: 28 mar. 2024

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília, 2005. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento\\_ativo.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf). Acesso em: 21 abr. 2024.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. **Medicinas tradicionais, complementares e integrativas**. 2024. Disponível em:

<https://www.paho.org/pt/topicos/medicinas-tradicionais-complementares-e-integrativas>. Acesso em: 12 mar. 2024.

PEREIRA, M. M.; SOUZA, V. C.; PAULA, A. P.; MORAES, C. F.; NÓBREGA, O. T.; GOMES, L. Tai chi chuan melhora funcionalidade e qualidade de vida em homens idosos com baixa densidade mineral óssea. **Geriatrics Gerontology and Aging**, v. 11, n. 4, p. 174-81, 2017. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/7397/739780703010.pdf>. Acesso em: 13 nov. 2023.

PEREIRA, M. M.; OLIVEIRA, R. J.; SILVA, M. A. F.; SOUZA, L. H. R.; VIANNA, L. G. Efeitos do Tai Chi Chuan na força dos músculos extensores dos joelhos e no equilíbrio em idosos. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 12, n. 2, p. 121-6, abr. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbfis/a/SHTbfxDqcJXyvqnkRBvNCdq/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 13 nov. 2023.

PEREIRA, M. M.; VIANNA, L. G.; PAULA, A. P.; SAFONS, M. P.; NOBREGA, O. T.; SOUZA, V. C. Interleucina-6, capacidade funcional e qualidade de vida em homens idosos com baixa massa óssea praticantes de tai chi chuan. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 19, n. 3, p. 23-28, 2011. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/291602984\\_Interleucina-6\\_Capacidade\\_Funcional\\_e\\_Qualidade\\_de\\_Vida\\_em\\_Homens\\_Idosos\\_com\\_Baixa\\_Massa\\_Ossea\\_Praticantes\\_de\\_Tai\\_Chi\\_Chuan](https://www.researchgate.net/publication/291602984_Interleucina-6_Capacidade_Funcional_e_Qualidade_de_Vida_em_Homens_Idosos_com_Baixa_Massa_Ossea_Praticantes_de_Tai_Chi_Chuan). Acesso em: 13 nov. 2023

PETERS, M. D. J.; GODFREY, C.; MCINERNEY, P.; MUNN, Z.; TRICCO, A. C.; KHALIL, H. Revisões de Escopo (2020). AROMATARIS, E; LOCKWOOD, C; PORRITT, K; PILLA, B; JORDAN, Z. Manual JBI para Síntese de Evidências, 2024. Disponível em: <https://guides-library-unisa-edu-au.translate.goog/ScopingReviews/ApplyPCC? x tr sl=en& x tr tl=pt& x tr hl=pt& x tr pto=tc>. Acesso em 17 nov. 2023.

SILVA-ZEMANATE, M. A.; PÉREZ-SOLARTE, S. L.; FERNÁNDEZ-CERÓN, M. I.; TOVAR-RUÍZ, L. Á. Efectos del Tai Chi en la capacidad funcional de un grupo de mujeres ancianas. **Revista Ciencias de la Salud**, v. 12, n. 3, p. 353-69, 2014. Disponível em: <http://www.scielo.org.co/pdf/recis/v12n3/v12n3a06.pdf>. Acesso em 26 nov. 2023.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. Atualização da Diretriz de Prevenção Cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 113, n. 4, p. 787-891, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abc/a/SMSYpcnccSgRnFCtfkKYTc/?format=pdf&lang=en>. Acesso em: 11 abr. 2024

SOUSA, I.; GUIMARÃES, M.; GALLEGO-PEREZ, D. Experiências e reflexões sobre medicinas tradicionais, complementares e integrativas em sistemas de saúde nas Américas. **Fiocruz, ObservaPICS**. Recife-PE, p. 192, 2021. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/03/1151530/mtci-america-observapics-rede-mtci.pdf>. Acesso em: 23 mar. 2024.

SUN, V. O taijiquan no contexto esportivo: Origem e desafios. **Praticas Corporais da Medicina Tradicional Chinesa: Reflexões e Experiências Coletânea de**



**Monografias**, v. 2, 2020. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Lisete-Barlach/publication/338580933\\_Praticas\\_Corporais\\_da\\_Medicina\\_Tradicional\\_Chinesa\\_vol\\_1/links/5e1dfb91299bf136303ab339/Praticas-Corporais-da-Medicina-Tradicional-Chinesa-vol-1.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Lisete-Barlach/publication/338580933_Praticas_Corporais_da_Medicina_Tradicional_Chinesa_vol_1/links/5e1dfb91299bf136303ab339/Praticas-Corporais-da-Medicina-Tradicional-Chinesa-vol-1.pdf). Acesso em: 20 abr. 2024.

TEDESCHI, M; ASSONE, T; FERREIRA, M; SOUZA, K. Aptidão funcional e qualidade de vida de idosos praticantes de Lian Gong, Tai Chi e Qigong. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 35, eAPE03577. 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/appe/a/W693ZK7CL5Y3bHcDNYmLBjr/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 7 abr 2024.

TRICCO, A. C. *et al.* Extensão PRISMA para revisões de escopo (PRISMA-ScR): lista de verificação e explicação. **Anais de Medicina Interna**, v. 169, n. 7, p. 467–473, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30178033/>. Acesso em: 11 nov 2025.

WANG, D.; WANG, P.; LAN, K.; ZHANG, Y.; PAN, Y. Effectiveness of Tai chi exercise on overall quality of life and its physical and psychological components among older adults: a systematic review and metaanalysis. **Brazilian Journal of Medical and Biological Research**, v. 53, n. 10, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bjmb/a/ZtZZz3NYFtWZ8ZkkTgJwmQd/?format=pdf&lang=en>. Acesso em: 20 abr. 2024.

WU, Y.; JOHNSON, B.; CHEN, S.; CHEN, Y. Y.; LIVINGSTON, J.; PESCATELLO, L. Tai Ji Quan as antihypertensive lifestyle therapy: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Sport and Health Science*, v. 10, n. 2, p. 211-221, 2021. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7987647/pdf/main.pdf>. Acesso em 18 abr. 2024.

ZHANG, S.; ZOU, L.; CHEN, L.; YAO, Y.; LOPRINZI, P.; SIU, P.; WEI, G. The effect of Tai Chi Chuan on negative emotions in non-clinical populations: a meta-analysis and systematic review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 16, n. 17, p. 3033, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31438638/>. Acesso em: 18 abr. 2024.

Recebido em: 15/07/2025

Aprovado em: 07/11/2025

Publicado em: 23/12/2025