

EFEITO DA PRÁTICA DO TAI CHI UTILIZANDO O MÉTODO PA-KUA NO EQUILÍBRIO, NA CAPACIDADE FUNCIONAL E NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

BERNERT, Caroline M. Barbosa (Fisioterapia/UniBrasil)

SANTOS, Sizar Christofen Bach dos (Fisioterapia/UniBrasil)

CAMARGO, Rachel Schettert de Camargo (Fisioterapia, UniBrasil)

O Tai Chi Chuan foi desenvolvido na China a partir do Kung Fu e foi utilizado inicialmente como arte marcial pura, porém sofreu modificações ao longo dos anos e hoje é utilizado como prática de atividade física. Existem várias modalidades do Tai Chi Chuan, entre elas o método Pa-Kua, que considera o indivíduo de forma holística, proporcionando bem-estar através da meditação, treinamento físico, controle respiratório, cuidado com o corpo, saúde mental, auto estima e melhora da qualidade de vida. O presente estudo tem como objetivo, verificar o efeito da prática do Tai Chi Método Pa-Kua no equilíbrio, na capacidade funcional e na qualidade de vida de idosos institucionalizados. Farão parte deste estudo quinze idosos institucionalizados, do sexo masculino, com idade entre 60 e 80 anos, independentes, que apresentem distúrbios de equilíbrio e diminuição da capacidade funcional e capazes de compreender ao comando verbal. Serão excluídos idosos que apresentem lesão aguda do aparelho locomotor, alterações neurológicas graves, cardiopatias severas, baixo nível cognitivo, bem como a recusa em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Para a seleção da amostra, será utilizado o teste *Time up and Go*. A avaliação de equilíbrio será realizada por meio da Escala de Equilíbrio de Berg, a capacidade funcional por meio da Medida de Independência Funcional e a qualidade de vida através dos questionários WHOQOL-OLD e WHOQOL-BREF. Os atendimentos serão realizados em 24 sessões, com uma frequência de duas práticas semanais, tendo 40 minutos de duração cada prática. Após a coleta dos dados, os mesmos serão organizados em tabelas por meio do *Microsoft Excel*. A normalidade da amostra será avaliada por meio do teste *Shapiro Wilke*. Os resultados obtidos pré e pós tratamento serão comparados por meio do teste t de *Student* pareado considerando como intervalo de confiança 95%. O estudo ainda não obteve resultados finais, estando em fase de aplicação.

Palavras-chave: tai chi; equilíbrio postural; qualidade de vida, idoso.