



RELATO DE EXPERIÊNCIA: A VIVÊNCIA ACADÊMICA NO TAI CHI CHUAN E SEUS IMPACTOS NA FORMAÇÃO EM FISIOTERAPIA E NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DE IDOSOS

LETÍCIA HERMELINDO RÉGIS; MAYSA DO AMARAL LOPES

Introdução: A senescência traz consigo mudanças fisiológicas como o comprometimento da mobilidade, equilíbrio e qualidade de vida dos idosos. Nesse contexto, o Tai Chi Chuan, uma prática corporal de origem chinesa, tem se mostrado eficaz na promoção da saúde. Além de proporcionar benefícios físicos, como o aperfeiçoamento do equilíbrio e da consciência respiratória, e benefícios psicossociais, como redução do estresse e oportunidade de interação social entre os participantes. **Objetivo:** Relatar a experiência de uma acadêmica do primeiro ano do curso de Fisioterapia durante atividades de Tai Chi Chuan com idosos em um projeto de extensão. **Relato de caso/experiência:** As atividades ocorreram semanalmente durante quatro meses, com um programa para idosos em uma universidade de Manaus. Sob a supervisão de um instrutor de Tai Chi Chuan, a acadêmica teve a possibilidade de observar e participar ativamente, junto aos idosos. Durante as atividades, foi possível observar postura, equilíbrio e consciência corporal dos participantes, colaborando com a formação acadêmica para atuação em fisioterapia. Antes das sessões, realizava-se uma breve explicação sobre os benefícios do Tai Chi Chuan e a importância da respiração consciente. Durante as práticas, os movimentos foram combinados com técnicas de alongamento, relaxamento e respiração de forma suave e lenta, trabalhando a consciência corporal. Os participantes relataram sentir-se mais relaxados e com alívio das tensões musculares após as sessões, outros relatam melhora no sono e humor. **Conclusão:** A experiência demonstrou que a atuação do acadêmico de fisioterapia em práticas de Tai Chi Chuan com idosos é enriquecedora, tanto para o aprendizado profissional quanto para a promoção de saúde dos participantes. A prática se mostrou eficaz na melhora do equilíbrio, consciência corporal e bem-estar, reforçando a importância de abordagens integrativas na atenção ao idoso.

Palavras-chave: **FORMAÇÃO ACADÊMICA; TAI CHI CHUAN; PROGRAMA DE ATENÇÃO À SAÚDE DO IDOSO**