

INSTITUTO 卍 TAO TE TANG

Tai Chi & QUALIDADE DE VIDA



Equilíbrio e Autonomia Funcional
na Maturidade

Hélio Coelho Filho & Hay Arruda

Vol. 1

Resumo de Equilíbrio E Autonomia Funcional Na Maturidade

O Tai Chi Chuan (TCC) é uma milenar arte marcial chinesa que trabalha as valências físicas de força, flexibilidade, equilíbrio e coordenação, de forma suave e contínua. Seus movimentos circulares, conscientes e executados em harmonia com a respiração tem-se mostrado de grande auxílio para os idosos no que tange a sua autonomia funcional e independência.

Estudos apresentados ao longo deste trabalho também apontam os benefícios ao equilíbrio e a manutenção da autonomia proporcionados pelo TCC, que se refletem na diminuição do número de quedas e suas consequências inconvenientes e desconfortáveis para os idosos.

Além de estabelecer a relação entre envelhecimento, atividade física e Tai Chi Chuan, o livro detalha movimentos e posturas padronizados e sua contribuição para a saúde na maturidade. De especial interesse para estudantes e profissionais da arte marcial e da Educação Física."

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)