

**MAGNA DE OLIVEIRA PEREIRA**

**O TAI CHI CHUAN NO CONTROLE DO ESTRESSE INFANTIL**

Monografia apresentada como requisito parcial  
para a conclusão do curso de licenciatura em  
Educação Física, Setor de Ciências Biológicas,  
Universidade Federal do Paraná.  
Orientador: Prof. MS. Paulo Air Micoski

**CURITIBA**

**1998**

O homem ao nascer é suave e flexível  
ao morrer, fica rígido e duro.  
As plantas ao nascer são tenras e flexíveis  
ao morrer ficam duras e secas.  
O duro e o rígido  
são propriedades da morte.  
O flexível e o brando  
são propriedades da vida.  
Por isto, a fortaleza das armas  
é a causa de sua derrota e a  
árvore robusta é abatida.  
O duro e o forte são inferiores.  
O brando e o frágil, suave, são superiores.

Canto LXXVI - Tao Te King

## **AGRADECIMENTOS**

A todos que, de alguma maneira, colaboraram para que eu chegasse onde estou.

## SUMÁRIO

<b>LISTA DE TABELAS</b> .....	vi
<b>RESUMO</b> .....	vii
<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	01
1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA .....	01
1.2 JUSTIFICATIVA .....	01
1.3 OBJETIVOS .....	02
1.3.1 Objetivo geral .....	03
1.3.2 Objetivos específicos .....	03
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	04
2.1 O QUE É TAI CHI CHUAN .....	04
2.2 A ORIGEM E A FILOSOFIA DO TAI CHI CHUAN .....	06
2.2.1 Os princípios do movimento em Tai chi chuan .....	09
2.3 AS POSTURAS E OS MOVIMENTOS DO TAI CHI CHUAN .....	10
2.3.1 Os cinco passos .....	12
2.3.2 Posturas de uso comum .....	13
2.3.3 Forma Longa do Estilo Yang – Análise .....	16
2.4 A EVOLUÇÃO DA SOCIEDADE E SUAS CONSEQUÊNCIAS .....	18
2.5 ESTRESSE .....	20
2.5.1 A origem do termo “estresse” .....	20
2.5.2 Definição .....	21
2.5.3 As consequências do estresse .....	23
2.6 ESTRESSE INFANTIL .....	24
2.6.1 Comportamento da criança .....	24

2.6.2 Estresse precoce .....	26
2.7 SOLUÇÕES ANTI-ESTRESSE .....	29
2.8 BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO TAI CHI CHUAN NO CONTROLE DO ESTRESSE INFANTIL .....	33
<b>3 METODOLOGIA .....</b>	<b>36</b>
<b>4 CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES .....</b>	<b>37</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>39</b>

## LISTA DE TABELAS

1 OS CINCO PASSOS DO TAI CHI CHUAN .....	13
2 FORMA LONGA DO ESTILO YANG .....	17
3 CONSEQUÊNCIAS DO ESTRESSE .....	23
4 ESCALA DE HOLMES-RAHE .....	27

## RESUMO

No presente estudo, buscar-se-á demonstrar a importância do Tai chi chuan na otimização da Educação Física. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica na qual se analisou o estresse, especialmente o estresse infantil, a construção da sociedade e suas relações com a educação e o processo de negligência das questões morais, o qual contribui para o desencadeamento da precocidade do estresse (assim como da agressividade ou da apatia resultantes. Há um certo descrédito em relação ao estresse infantil. Os pais/escolas só percebem os problemas decorrentes do estresse quando este resulta em uma grave consequência para a criança (geralmente, isso se deve à omissão dos pais/escolas). Eles esquecem que a criança está exposta aos mesmos problemas sociais que os afetam (ainda que indiretamente): violência nas ruas e na televisão, divórcio dos pais, necessidade de trabalhar antes de terminarem seus estudos, assaltos, drogas, fome... O objeto de trabalho dos professores de Educação Física é o corpo humano, interferindo na concepção e na representação que os alunos têm de seu próprio corpo. Assim, deveriam utilizar-se da sua influência para buscar atingir um resultado mais efetivo sobre o crescimento do aluno como pessoa. Isso só será possível se eles se adaptarem às necessidades da criança e não proporcionarem atividades elitistas. O Tai chi chuan pode agir como um esporte e também suprir a necessidade de se obter conceitos que nem sempre são trabalhados de forma completa pela Educação Física (esportiva ou recreativa). A sociedade passa por uma crise na qual a justiça e a ética perderam seu valor e o Tai chi chuan, através de sua filosofia e de seus movimentos lentos e suaves, pode apresentar um papel significativo dentro desse contexto. O Tai chi chuan pode canalizar e utilizar benéficamente a energia típica da infância, transformá-la num instrumento da Educação Física (a nível físico e psicológico) e levar o indivíduo a uma vida mais harmônica e equilibrada.

# 1 INTRODUÇÃO

## 1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA

As transformações na sociedade moderna acarretam, entre outros diversos problemas, no aparecimento do estresse. Nesta perspectiva, a prática do Tai chi chuan participa no controle do estresse infantil?

## 1.2 JUSTIFICATIVA

Grandes transformações ocorridas em tão pouco tempo, na sociedade moderna, acarretaram em diversas alterações na vida social das pessoas. Não somente na faixa etária daqueles que exercem a função de "chefe de família" bem como em todos os membros participantes desta micro-organização social, a família. Jovens, adultos, idosos e também as crianças não ficaram à margem dos problemas ocasionados pelo "correr" diário. Todos são vítimas potenciais de um grande mal, o estresse.

Na infância as condições de adaptação ao meio é um tanto quanto difícil,

é um mecanismo automático que despende de um esforço difícil e, às vezes, confuso para as crianças.

Frustrações, cobranças, sonhos perdidos são elementos que também já fazem parte do cotidiano infantil. "O que ocorreu?", " Como lidar com isso?", "Meu pai está certo?", "Minha mãe falou sério?", "Como vou encarar isso?". Todas essas perguntas não são fáceis de responder e as consequências são observadas nas atitudes e posturas tomadas. A não obtenção de respostas coerentes para o seu universo infantil pode ser o início de grandes confusões para suas mentes e, até mesmo, fonte originária do estresse infantil.

A Educação Física é uma disciplina onde se possibilita um melhor conhecimento da personalidade do aluno. Segundo JOSUÁ (1993), citado por DAOLIO (1995, p.23): "... como consequência da melhor compreensão do aluno, visto de forma integrada, pode-se ter uma maior e mais efetiva utilização das atividades de educação física como elemento de educação voltado para o crescimento do aluno como pessoa."

Juntando esses apontamentos com os subsídios dos temas da Educação Física e do próprio Tai chi chuan, chegou-se ao problema deste trabalho. Algumas análises são determinantes no transcorrer deste: a sociedade moderna, o estresse e o estresse infantil e suas consequências e o Tai chi chuan como uma prática que interage no corpo e na mente.

### 1.3 OBJETIVOS

### 1.3.1 OBJETIVO GERAL

Contribuir com o desenvolvimento físico-psíquicos de crianças a fim de formar adultos mais equilibrados e, conseqüentemente, mais felizes.

### 1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Divulgar o Tai chi chuan, informar suas origens e a filosofia que permeia as artes marciais;
- Abordar como o Tai chi chuan pode canalizar e utilizar benéficamente a energia típica da infância, transformando-se num instrumento da educação física;
- Abordar os benefícios à nível físico e psicológico do Tai chi chuan;
- Conceituar "estresse" e como está afetando cada vez mais as crianças.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 O QUE É TAI CHI CHUAN

O T'ai chi chuan é um conjunto de movimentos lentos, contínuos, uniformemente ritmados e cuidadosamente padronizados. Esses movimentos baseiam-se no princípio da transferência de peso, mantendo ao mesmo tempo o corpo estável e ereto; além disso, eles são interligados por uma respiração regular, suave. Caracteriza-se também pela circularidade e liberação de tensões. Cada movimento tem início na mente e é dirigido por uma intenção mental consciente. (LEE & JOHNSTONE, 1989, p.23)

Tai chi chuan, não é apenas um ponto de vista filosófico, é uma disciplina física e mental que expressa a dicotomia do universo através de uma prática psicofísica metodizada e progressiva. Genericamente Tai chi chuan significa A ARTE DOS PUNHOS DA SUPREMA ENERGIA. Existem muitas variações no idioma chinês, assim sendo, é comum se ouvirem inúmeras pronúncias quando se diz o nome dessa disciplina (como já foi dito) (HABERSETZER, 1993).

Cada movimento circular ao terminar permite a emergência do movimento seguinte que é sempre oposto e complementar ao primeiro. Para preservar a harmonia do conjunto o Tai chi chuan é sempre executado com lentidão e acompanhado de práticas respiratórias sofisticadas (ibid).

O estágio inicial do Tai chi exige prática diária sistemática para que se consiga memorizar a direção do movimento, a postura do corpo e a colocação gestual de cada sequência. Por se tratar de uma memorização física e não apenas

mental, a prática sistemática é necessária para que o corpo (e não apenas a mente) aprenda cada movimento. Em média, leva de um a dois anos para que uma pessoa memorize a sequência o suficiente para executá-la sem ter que pensar no movimento que vem a seguir (LEE & JOHNSTONE, 1989).

Com o tempo os movimentos adquirem uma contínua fluidez e liberam a mente do praticante para uma percepção do próprio corpo a um nível transcendente que não poderia ser expresso por meras palavras (ibid).

Os Europeus consideram o Tai chi como uma forma de Yoga, que se exprime através do movimento. Tanto no Yoga quanto no Tai chi os movimentos se originam no relaxamento e não na força muscular, resultando numa forma de expressão da energia interna que flui através da respiração e da concentração do pensamento (HABERSETZER, 1993).

A prática do Tai chi em grupo produz excelentes efeitos psicológicos através da expressão de uma habilidade que apesar de ser comum a todos os participantes é, ao mesmo tempo, muito particular, visto ser executada individualmente. Outro fator da sua prática, percebido pelo praticante avançado, é a comunhão das energias do grupo que torna mais sensível a prática grupal do que a prática isolada (SEVERINO, 1987).

Esse é o Tai chi, num sentido amplo ele seria um ponto de vista filosófico em que se estudaria a dicotomia do universo, (positivo-negativo, forte-fraco, branco-preto, dia-noite, etc...) como uma manifestação da unidade que tudo permeia.

## 2.2 A ORIGEM E FILOSOFIA DO TAI CHI CHUAN

"(...) é importante notar que os hexagramas, o *I Ching*, o conceito *yin-yang*, os sofisticados métodos e a filosofia da meditação taoísta o precederam". (DA LIU, 1993, p.17).

Ninguém sabe quando o Tai chi chuan foi praticado pela primeira vez. A formulação do sistema é tradicionalmente atribuída a Chang San-Feng, das Montanhas Wutang. Embora possa pertencer à lenda, diz-se que viveu aproximadamente de 1279 a 1369 d.C. (...). É certo que o Tai chi chuan é uma arte marcial antiga. Seu nome significa "modo global e perfeito de lutar com o punho" (...). As raízes do Tai chi, encontram-se na filosofia e na medicina do taoísmo, associado ao Lao-Tsé (...). Os taoístas eram filósofos cientistas que acreditavam no poder e na generosidade da natureza. Para esses sábios, a sabedoria consistia em seguir a natureza, em entregar-se a natureza e nada fazer que se opusesse a ela. Este era o Caminho Verdadeiro, a Senda, ou o Tao, e ele conduzia à saúde, à felicidade e à longa vida. (LEE & JOHNSTONE, 1989, p.67-68)

Em relação aos escritos sobre o Tai chi, pouco ou nada se tem devido ao fato de que, a maioria dos mestres era de baixa extração social e muitos não sabiam ler ou escrever. Foi entre o fim do século XIX e o princípio do século XX que certos lutadores forcejaram por anotar o que sabiam ou transcrever as palavras do mestre. Na maior parte das vezes, a arte se transmitia oralmente de pai para filho, do seio da mesma família ou da mesma milícia. Constituiu exceção a essa regra Yang Luchan, professor de boxe, acolhido do Tai chi, que em seguida, difundiu em Pequim. Foi a partir desse mesmo Yang Luchan que o Tai chi evoluiu da Técnica de combate para a disciplina psicossomática e o esporte popularizado (DESPEUX, 1993, p.9).

As origens do Tai chi chuan perderam-se na noite dos tempos sem que haja nenhuma referência histórica séria a esse respeito. Apesar da ausência de referências históricas, existe inúmeras lendas populares que tentam explicar suas

origens. Uma dessas lendas atribui sua criação ao monge Chang San Fong (Chang Shan-Fon ou Chan San Geng) durante a dinastia Sung (séc. XII d.C.).(DA LIU, 1993, p.18).

Segundo consta Chang San-Fong teria sido um monge budista (outros autores o citam como monge taoísta) do mosteiro de Shao Lin Chi, sendo um grande especialista no método de luta desse mosteiro - o estilo ShaoLin. Conta essa lenda que esse monge estava sentado meditando em um templo da montanha de Wu-Tang-Shang e se questionava sobre as vantagens e desvantagens de se vencer uma luta e sobre a significação da vitória em um combate. No momento em que meditava sobre esses assuntos ouviu um ruído no pátio do templo e pode observar da janela uma luta entre um grou e uma serpente. Observando os movimentos circulares da serpente, que se esgueirava pelo chão escapando habilmente aos movimentos furiosos do grou, percebeu as vantagens da esquiva e dos movimentos que diluem a força de ataque do adversário. Baseado nessas observações teria estabelecido as bases para a criação do Tai chi chuan (DA LIU, 1993, p.18).

Outras lendas dessa mesma época dizem que Chang San Fong, teria criado o Tai chi chuan a partir de um sonho em que o teria aprendido de certos personagens misteriosos denominados "homens do dragão de fogo".

A filosofia do Tai chi chuan baseia-se em duas áreas principais: a primeira e mais importante é o Taoísmo, que provêm do I Ching e, a segunda, que provêm do Budismo. A filosofia taoísta baseia-se em 2 conceitos opostos: Yin e Yang, termos de manifestação do universo, a luz e a sombra, o dia e a noite, o homem e a mulher. No entanto, embora antagônicos possuem uma tendência

natural para se procurarem e se completarem de forma harmoniosa (CASTRO, 1997).

"O Yin e o Yang são um símbolo taoísta, composto por um círculo e uma linha em forma de serpente que o divide em duas partes iguais, formadas originariamente como 2 figuras de peixes que se introduzem uma na outra. (...) O Yin é a parte negra do círculo e representa uma das formas de manifestação do universo, como tranquilidade, a terra, o feminino, o negativo ou a suavidade. O Yang, a parte branca, que representa o oposto: o movimento, o céu, o masculino, o positivo ou a dureza." (ibid, p. 24).

Um elemento-chave da prática Taoísta, tem sido o ato da meditação. Na meditação aprende-se a focalizar e a dirigir energias que, normalmente, são desperdiçadas nas percepções mundanas dos cinco sentidos. Os ensinamentos Taoístas utilizam tanto o Tai chi chuan, quanto os hexagramas para demonstrar o fluxo de energia psíquica (CHI) ao longo desses dois canais (BENSON, 1975).

O símbolo do estado de Tai chi é um círculo dividido em *yin* (ou vacuidade) e *yang* (plenitude). No interior de cada divisão há um pequeno círculo. Dentro de *yin*, esse círculo representa *yang*; dentro de *yang*, *yin*. Isso demonstra que *yin* e *yang* interagem entre si numa sucessão interminável de mudanças. Tai chi é o todo que contém "mudanças de peso" cósmicas entre os pólos de vazio, o *yin* imponderável, e o *yang* cheio, sólido, ao mesmo tempo que combina o *yin* que inala e o *yang* que exala no padrão natural da respiração. (LEE & JOHNSTONE, 1989, p.69).

DA LIU (1993, p. 22) coloca que "(...) as polaridades *yin* e *yang* existem em toda parte, em tudo e em todo o tempo. (...) Em Tai chi chuan, o pé leve é *yang*, e o pé pesado, firmemente colocado, *yin*. As formas leves são *yang*; as pesadas são *yin*. Uma forma *yang* sempre se seguirá a uma forma *yin*, uma indo para a frente ou para um lado, a outra voltando".

A posição do ser humano é a de mediador entre as duas grandes forças do universo: o céu e a terra; e deve manter o equilíbrio entre elas, tanto física e mental como espiritualmente. Desta maneira, o Ser Humano baixa a luz para a sombra e eleva a sombra para a luz, produzindo assim, a unidade. Mantendo-se o equilíbrio do Yin-Yang, evitando-se extremos, estabelece-se a harmonia (CASTRO, 1997).

Na busca do controle das modificações que ocorrem dentro de nós, a humanidade tem tentado canalizar suas energias internas de modo mais eficiente, o Tai chi chuan é o método mais suave, harmonioso e inteligente que o povo chinês descobriu para atingir esse objetivo.

### 2.2.1 Os princípios do movimento em Tai chi chuan

Segundo DA LIU (1993), em sua obra intitulada Tai chi chuan e I Ching, os movimentos de Tai chi chuan baseiam-se na coordenação da mente, do corpo interno e do corpo externo.

- a) **Mente** - É essencial que a mente do estudante esteja tranquila e concentrada. Se a mente não tem resolução, não se consegue realizar as formas. A atitude mental correta para praticar é a quietude concentrada.
- b) **Movimento interior** - A *respiração*, segundo os budistas, são como a roda da lei que gira uniforme e incessantemente. Os taoístas consideram-na como um dos três tesouros do corpo. O praticante de Tai chi regula a respiração em harmonia com o movimento do seu corpo para obter a saúde e coordenação exigidas para

a autodefesa e, assim como a respiração, a *circulação do sangue* é essencial à vida. A respiração controla a circulação do sangue. O estudante de Tai chi chuan usa o movimento para ajudar a energia interior - o *chi*, a acelerar a circulação do sangue.

- c) Movimento exterior - Os movimentos exteriores das formas do Tai chi chuan baseiam-se em princípios que fazem parte integral da arte do Tai chi. Com *suavidade* e regularidade devem ser os movimentos; do começo ao fim o corpo se move com a mesma dinâmica suave. Cada forma exige *equilíbrio*. Se o praticante perder seu equilíbrio ele sentirá dificuldades, desconforto ou mesmo uma queda. *Centralização*: o tronco do corpo deve estar ereto e numa posição central. Todo o corpo deve estar em linha reta pois o corpo estando ereto, cada osso e órgão interno deve estar na sua posição correta. Além desses, há o *relaxamento*, a *continuidade* e a *coordenação*.

Referente à prática do Tai chi chuan, DA LIU (ibid, p. 31, 32) apresenta algumas recomendações como a lentidão -" para melhorar sua concentração, energia, controle de respiração e paciência"; a distribuição do peso e leveza - "o peso está continuamente mudando. Apenas no início e no fim o peso repousa igualmente sobre os pés"; e, a ausência de esforço - "movendo-se suave e graciosamente, sem esforço, o aluno alcança a sua arte naturalmente, da mesma forma que uma criança brinca".

## 2.3 AS POSTURAS E OS MOVIMENTOS DO TAI CHI CHUAN

Diz-se que as posturas originais foram adotadas separadamente uma das outras, e, em algum momento desconhecido, alguém as juntou numa série contínua de movimentos a que não raro as pessoas se referem como sendo "a forma".

Outra suposição muito comum entre os adeptos do Tai chi chuan é que originariamente houve treze posturas ou movimentos. Com o passar do tempo e com a influência de diversos mestres, acrescentaram-se outras posturas e movimentos intermediários, além de se introduzirem variações na posição dos braços, das pernas, do tronco e da cabeça. Semelhante tendência se expandiu até dar origem a estilos de Tai chi chuan diferentes, nos quais os mesmos nomes foram dados a posturas que, de modo compreensível, não poderiam ser chamados da mesma forma, posto que certas semelhanças por vezes continuassem (CROMPTON, 1990, p. 31).

"Como qualquer outro assunto que envolva alta especialização, o Tai chi chuan de fato desenvolve, em muitos dos seus seguidores, uma capacidade de atenção rigorosa com relação aos pormenores. Esses pormenores, portanto, desempenham um papel importante na realização regular das formas, e as posições erradas que a pessoa repete, podem causar danos a uma junta ou forçar a musculatura, sobretudo nos joelhos" (ibid, p. 32).

Adotar as posturas e os movimentos das formas é, a princípio, mais importante do que qualquer outro aspecto do Tai chi chuan.

### **AS OITO POSTURAS OU PASSOS**

- Aparar (P'eng),
- Puxar para trás (Lu),

- Repelir (An),
- Puxar (tsai),
- Pressionar (Chi),
- Fender (Lieg),
- Golpe com o cotovelo (Chou),
- Golpe com o ombro (Kao).

(CROMPTON, 1990)

### 2.3.1 Os Cinco Passos

Os Cinco Passos são assim denominados por causa da correspondência que os teóricos do Tai chi chuan estabeleceram entre a teoria do Quinto Elemento da filosofia chinesa e a própria arte deles. Cinco Elementos não é a melhor tradução para a expressão. Cinco Fases ou Atividades são termos preferíveis, devido ao fato de que os caracteres chineses originais transmitem mais de uma idéia de diferentes qualidades sujeitas à mudança.

Segundo CROMPTON (1990), de maneira bem genérica, há dois campos com diferentes pontos de vista acerca da importância da teoria das Cinco Atividades para o Tai chi e para outros sistemas culturais da China. A pessoa segue a teoria do começo ao fim, por vezes ignorando o fato de que ela vai de encontro aos fatos observados e à teoria do Yin-Yang, mais amplamente aceita.

Segundo o mesmo autor, os cinco passos do Tai chi chuan são:

TABELA 1 – OS CINCO PASSOS DO TAI CHI CHUAN

AVANÇAR	Associado ao Metal. Aqui, o Metal "Domina" ou corta a madeira, ou o Recuar. Quando o oponente recua, a outra parte avança mais rápido e o desequilibra.
RECUAR	Associado a Madeira. Aqui, a Madeira "domina" ou frustra a Terra, o Equilíbrio, puxando o oponente e o desequilibrando.
OLHAR PARA A ESQUERDA	Associado à Água. Aqui, a Água "extingue" o Fogo, ou Olhar para a Direita, Quando por exemplo, um Empurrar para Baixo com a Mão Direita pode ser frustrado por um Pressionar para Frente com a Mão Esquerda, que leva a um movimento contrário.
OLHAR PARA A DIREITA	Associado ao Fogo. Aqui, o Fogo "funde" os Metais, ou Avançar, levando a um ataque frontal à direita e fazendo com que o oponente perca o equilíbrio.
EQUILÍBRIO	Associado à Terra. Aqui, a Terra "absorve" a Água, ou Olhar para a Esquerda, o que pode significar que o equilíbrio sadio pode absorver um ataque vindo da esquerda.

### 2.3.2 Posturas de uso comum

Embora haja outras posturas e movimentos além dos Oito ou Cinco Passos, ou movimentos fundamentais, segundo CROMPTON (1986, p. 71-73), todas as posturas adicionadas contém algo dos treze passos originais:

- Chicote Simples;
- Erguer as mãos e tocar a "Pipa";
- A garça branca abre as asas (por vezes chamada de A cegonha refresca as asas);
- Passo para a frente com roçadura do joelho e torção do tronco;
- Avançar um passo, desviar para baixo, aparar e dar um soco;

- Como que fechar uma porta - mãos cruzadas;
- Punho sob o cotovelo - soco sob o cotovelo;
- Abraçar o tigre e voltar para a montanha;
- Recuar e repelir o macaco;
- A postura do vô oblíquo;
- O leque penetra as costas;
- Mover as mãos como (nas) nuvens - mãos nas nuvens;
- Com a mão erguida, acariciar o cavalo - elevar o corpo para examinar o cavalo;
- Pontapés - afastar o pé direito;
- Golpear o tigre - domar o tigre;
- Desferir golpes com ambos os punhos;
- Separar a crina do cavalo selvagem;
- A bela senhora tece e empurra a naveta - a donzela de jade trabalha com a naveta;
- O faisão dourado apoia-se em uma pata;
- chicote simples com o corpo acachapado - a serpente que rasteja;
- A serpente branca dardeja a língua;
- Dar um passo à frente e formar o Sete-estrela;
- Recuar e cavalgar o tigre;
- Volta-se e varrer o lótus;
- Atirar no tigre com o arco;
- A agulha no fundo do mar.

É possível perceber que os nomes podem ser divididos em três categorias:

- Um descreve simplesmente uma ação. Ex.: Aparar;
- Outro uma ação da vida cotidiana: Ex.: A bela senhora tece e empurra a naveta;
- Por fim, associa à cultura chinesa ou à mitologia. Ex.: Abraçar o tigre e voltar para a montanha.

Segundo o mesmo autor, é interessante observar uma análise dos movimentos da Forma Longa do estilo Yang em termos da frequência dos Oito Portões ou Posturas, e das Cinco Atividades, combinados com outros aspectos da vida, tais como os órgãos do corpo do modo como figuram na medicina chinesa tradicional. Semelhante análise deveria ser considerada tão-somente como exemplo de maneira típica dos chineses de olhar para os fenômenos diferentes e de os relacionar; não como uma versão definitiva. Essa análise simplifica o que os estudiosos chineses e ocidentais disseram acerca do pensamento chinês - que ele busca as relações ou as correspondências em vez das causas e dos efeitos imediatos.

Das Cinco Atividades, estão presentes na tabela:

- 81 posturas que correspondem ao Metal - ao Ocidente - aos Pulmões - ao Intestino Grosso;
- 25 posturas que correspondem à Madeira - ao Oriente - ao Fígado - à Vesícula Biliar;

- 24 posturas que correspondem à Terra - ao Centro - ao Baço - ao Estômago.

### 2.3.3 Forma Longa do Estilo Yang – Análise

Observando o quadro abaixo, do modo como ele se apresenta, encontra-se uma sequência de movimentos em grande parte Yang, parcialmente contrabalançada por movimentos Yin. Isso parece frustrar a idéia do Tai chi como um tipo de exercício Yin, a não ser que se formule a questão da forma como são executados os movimentos, e também todos os movimentos invisíveis e menores.

Muitas pessoas associam o Yin ao relaxamento e o Yang à tensão. O Yin pode envolver tensão, e o Yang relaxamento. A teoria do Yin-Yang sugere que sempre que alguma condição alcança um limite extremo, ela tem de mudar, e o Yin e o Yang extremados no corpo humano se enquadram nessa categoria (SEVERINO, 1987).

Algumas das várias posições, ou mesmo estilos demonstrados na tabela, evoluíram, modificaram-se a tal ponto, que em muitos casos já não guardam a menor semelhança com as bases originais transmitidas pelos chineses, e por isso não é de surpreender que muitos seguidores dessas artes mais novas tentem esquecer que devem suas habilidades aos chineses antigos, e ignoram os laços estreitos que haviam outrora entre essa filosofia (CROMPTON, 1986).

TABELA 2 – FORMA LONGA DO ESTILO YANG

	Tempos usados	Fase Dominante	Direção	Órgão Yin	Órgão Yang
Início	1	Terra	Centro	Baço	Estômago
Aparar	11	Metal	Oeste	Pulmões	Intestino grosso
Baixar	8	Madeira	Leste	Fígado	Vesícula biliar
Repelir	8	Metal	Oeste	Pulmões	Intestino grosso
Pressionar	8	Metal	Oeste	Pulmões	Intestino grosso
Chicote simples	11	Metal	Oeste	Pulmões	Intestino grosso
Erguer as mãos	5	Madeira	Leste	Fígado	Vesícula biliar
Garça branca	3	Terra	Centro	Baço	Estômago
Roçar o joelho	10	Metal	Oeste	Pulmões	Intestino grosso
Dar um passo	5	Metal	Oeste	Pulmões	Intestino grosso
Curvar-se porta fechada	3	Terra	Centro	Rins/baço/coração	Vesic./estômago/intest. Delgado
Mãos cruzadas	1	Terra	Centro	Rins/baço/coração	Vesic./estômago/intest. Delgado
Abraçar o tigre	2	Fogo/água	Norte/sul	Rins/coração	Vesícula/intest. Delgado
Golpe com o cotovelo	1	Terra	Centro	Baço	Estômago
Fender	4	Metal	Oeste	Pulmões	Intestino grosso
Macaco	7	Madeira	Oeste	Fígado	Vesícula biliar
Oblíquo	2	Metal	Oeste	Pulmões	Intestino grosso
Agulha	2	Madeira	Leste	Fígado	Vesícula biliar
Leque	2	Metal	Oeste	Pulmões	Intestino grosso
Mãos com onda	14	Terra	Centro	Baço	Estômago
Acariciar o cavalo	2	Madeira	Leste	Fígado	Vesícula biliar
Pontapés	10	Metal	Oeste	Pulmões	Intestino grosso
Golpe para baixo	2	Metal	Oeste	Pulmões	Intestino grosso
Domar o tigre	2	Terra	Centro	Baço	Estômago
Ambos os punhos	1	Metal	Oeste	Pulmões	Intestino grosso
Crina do cavalo	3	Metal	Oeste	Pulmões	Intestino grosso
Bela senhora	4	Metal/água/fogo	Oeste/norte/sul	Pulmões/rins/coração	Intestino grosso/vesícula/intestino delgado
Serpente que rasteja	2	Metal	Oeste	Pulmões	Intestino grosso
Faisão dourado	2	Terra	Centro	Baço	Estômago
Serpente branca	1	Metal	Oeste	Pulmões	Intestino grosso
Sete-estrela	1	Metal	Oeste	Pulmões	Intestino grosso
Cavalgar o tigre	1	Madeira	Leste	Fígado	Vesícula biliar
Curvar o arco	1	Fogo/metal	Sul/oeste	Coração/pulmões	Intest. Grosso/intest. Delgado

CROMPTON (1985, p. 72-75)

## 2.4 A EVOLUÇÃO DA SOCIEDADE E SUAS CONSEQUÊNCIAS

O homem primitivo trabalhava apenas vinte horas por semana, caçando animais nas proximidades e colhendo frutos das árvores. Embora também estivesse sujeito ao estresse - pelo medo dos predadores, das tempestades ou das tribos inimigas - o número de agressões que sofria diariamente era mais reduzido.

Na Idade Média, ainda se trabalhava pouco. Os países europeus tinham o descanso de domingo e mais cinquenta feriados durante o ano. Durante séculos, a maior parte da humanidade dedicou-se apenas a trabalhos braçais que sempre terminavam junto com o pôr-do-sol. Tudo isso acabou com a Revolução Industrial: carga horária de dezesseis horas diárias e abolição da maioria dos feriados.

No Brasil, onde tudo isso aconteceu mais tardiamente, o choque do estresse foi ainda mais violento. Na cultura colonial portuguesa, o ócio era elegante e o trabalho não passava de uma obrigação do escravo. Entrar na lógica da produção pesada e da concorrência capitalista foi um trauma.

No século XX, no curto espaço de duas gerações a maioria da população do país abandonou o campo para viver no corre-corre da cidade. Os avanços da tecnologia no início do século haviam prometido facilitar a vida de todos. Economistas previam que na década de 90 os operários trabalhariam apenas três horas por dia. Mas as invenções que prometiam um mar de rosas escondiam um risco que hoje cobra seu preço: automóveis pouparam o trabalho de caminhar mas criaram congestionamentos irritantes; o

computador, que emperra no meio de uma operação faz o homem civilizado enfurecer-se como um canibal.

A vida tornou-se acelerada demais para o ritmo do corpo humano. Tensões acumuladas no dia-a-dia são a grande causa do estresse contemporâneo. Muitas pessoas acabam não tendo tempo para descansar ou não tiram algumas horas para relaxar o corpo e a mente e entre um problema e outro e acabam por se sufocarem.

Segundo MONTAGU (1978), “a cultura da sociedade onde vive o indivíduo tem papel fundamental em sua conduta”.

O grande problema das noções errôneas é que as vezes levam a um tratamento errado sobre o estresse. Por isso é importante enfrentar e desvendar e, ao mesmo tempo, conhecer as verdades sobre o estresse para poder lidar com ele de forma objetiva e eficaz.

A primeira coisa que as pessoas pensam a respeito do estresse é: frescura, loucura, falta do que fazer, o estresse é contagioso... A verdade é que o estresse é muito mais que isto. O estresse é o que a pessoa sente no corpo, na mente, quando a tensão do momento é muito grande (LIPP & NOVAES, 1997).

As consequências do estresse são grandes; às vezes a criança ou o adulto não aguenta e leva ao estado de letargia, não querendo mais ver o mundo, podendo causar doenças mais graves. As causas são diversas assim como as consequências também são. Começa sempre com a ansiedade, dores musculares, mãos suadas e frias, taquicardia, azia que não desaparece, não consegue dormir direito causando insônia ou a troca pelo dia, ou seja, dorme de dia, ficando

acordado à noite sem vontade de fazer nada. Aqui é que está o estresse (HANSON, 1989).

Nessa fase o corpo produz adrenalina em excesso podendo criar outras séries de problemas de saúde e transformações em seus atos, como irritação ou apatia, tudo é extremo, nada se alinha. De repente você se encontra fatigado, sem apetite, com desconforto. É quando o organismo grita por socorro (ibid).

Na maioria das vezes, as escolas, a própria família ou seja, a própria sociedade impõe regras e não toma consciência do que está acontecendo, com isso não se detecta o estresse dos indivíduos e, estes quando não cuidados entram em exaustão, parando com tudo, as crianças deixam até de brincar.

Nenhuma doença, ou condição, produz uma interação tão grande entre o corpo e a mente como o estresse.

## 2.5 ESTRESSE

### 2.5.1 A origem do termo "estresse"

O primeiro cientista a estudar o estresse, nos termos em que é conhecido hoje, foi SELYE, um médico austríaco que, na década de 20, observou sintomas comuns em pacientes sofrendo de doenças diferentes. Como os pacientes haviam procurado tratamento para doenças diversas, ele começou a pensar que alguns dos sintomas que detectara nestes pacientes nada tinham a

ver com a doença específica para a qual eles o consultaram, mas sim com a condição geral de estar enfermo. Selye chamou esse fenômeno de "síndrome de estar apenas doente" ou "síndrome de adaptação geral", terminologia esta ainda usada, mas que foi mais tarde, simplificada pelo próprio Selye para "stress" (LIPP & NOVAES, 1996, p.12). Selye aproveitou o termo estresse, trazido da engenharia, que significa "o peso que uma ponte suporta até que ela se parta", e assim definiu a Síndrome de Adaptação Geral.

### 2.5.2 Definição

Estresse é a reação do organismo à tensão - seja ela física ou psicológica.

De acordo com Selye, a síndrome do estresse se divide em três fases:

a primeira, chamada de alerta, ocorre quando o indivíduo entra em contato com sua fonte de estresse, também conhecida como "estressor" e, a partir daí, apresenta algumas sensações típicas, tais como: sudorese excessiva, respiração ofegante e outras reações. O organismo, nesse momento, perde o seu equilíbrio interno à medida que se prepara para enfrentar a situação a qual necessita se adaptar. As sensações desagradáveis experimentadas são, na verdade, necessárias para que o organismo tenha condições de reagir. Essa reação é fundamental para a sobrevivência do indivíduo; a segunda fase, a de resistência, ocorre quando o organismo tenta se recuperar do desequilíbrio sofrido na primeira fase. Nesse momento gasta-se muita energia e com isso surgem sinais de desgaste, como cansaço excessivo, esquecimentos e "auto-dúvidas". A recuperação ocorre quando a pessoa consegue resistir através da adaptação ou eliminando os estressores, o que leva ao reequilíbrio. Se, no entanto, a pessoa não consegue atingir uma harmonia interna, equilibrando suas forças, então o processo do estresse pode resultar no início da fase de exaustão. Nessa fase, a mais perigosa, alguns sintomas da primeira fase aparecem, só que agora agravados, havendo um maior comprometimento físico em forma de doenças (LIPP & NOVAES, 1996, p.12-13).

A terceira fase é aquela onde o estresse se estabelece.

Existem estressores externos e internos. As situações que as pessoas enfrentam no cotidiano e com as quais convivem no dia-a-dia podem se configurar em agentes estressores externos. Os estressores internos podem ser características pessoais, valores, crenças e formas de interpretar as situações (ibid, p. 23).

Os efeitos que as tensões da vida têm sobre cada pessoa variam. A tendência à depressão ou à ansiedade é genética, e o desgaste cotidiano cumpre o mero papel de detonador. Características da personalidade, como timidez ou irritabilidade, são congênitas. E a maneira pela qual cada pessoa reagirá diante da vida é determinada logo na infância. Ao chegar à idade adulta, cada pessoa tem seu limite físico e mental já determinado. (BENSON, 1975).

A experiência do estresse é universal, mas excetuadas certas situações flagrantes, a resposta ao estresse varia a cada paciente e suas ações. Quanto maior a tensão da situação, tanto mais extremada será, provavelmente, a reação e tanto menos suscetível de resultar de um processo de compreensão, raciocínio e planejamento. As manifestações do comportamento de estresse são respostas desorganizadas, partidas, emocionalmente angustiadas.

Somente um estudo completo dos aspectos sociais, psicológicos e biológicos de determinado paciente torna possível a compreensão com respeito ao indivíduo, do grau de reação ao estresse e da natureza de cada situação, interpretada como geradora do estresse, e de quão bem equipado está o paciente para encarar o problema, recorrendo à ação construtiva, com razoável esperança de sucesso.

### 2.5.3 As consequências do estresse

A seguir pode-se observar como o estresse atua sobre o corpo. Estes sintomas, se não detectados, podem trazer grandes problemas ao indivíduo.

TABELA 3 – CONSEQUÊNCIAS DO ESTRESSE

ONDE ATUA	CONSEQUÊNCIAS
CÉREBRO	O cérebro produz uma família de substâncias conhecidas como opiáceos, responsável pela sensação de bem estar, e serotonina, que faz o corpo relaxar. Submetido ao estresse, o cérebro diminui a produção das duas. Com isso, a pessoa torna-se irritável e, as vezes, insônia.
MAXILARES	A pessoa estressada costuma ranger os dentes, o que pode desgastá-los e deslocar a mandíbula a ponto de pressionar os nervos da face. Isso produz zumbidos nos ouvidos e até tonturas.
GLÂNDULAS SUPRA-RENAL	Fabricam adrenalina, que mantém o corpo alerta, e cortisol, que energiza os músculos. Em excesso, o cortisol reduz a resistência às infecções. Pode causar morte de neurônios, envelhecimento cerebral e perda de memória.
CORAÇÃO	A noradrenalina, produzida na supra-renal, acelera os batimentos cardíacos, provoca uma alta de pressão arterial e, quando produzida durante longos períodos, sobrecarrega o músculo cardíaco.
PULMÕES	A tensão acelera a respiração. Para quem sofre de asma, pode desencadear crises.
PELE	Sob estresse, os vasos sanguíneos periféricos - mais próximos da pele - contraem-se e são menos irrigados. Se o estresse é constante, o envelhecimento é mais rápido.
ESTÔMAGO	O cérebro ordena ao estômago que produza os ácidos do suco gástrico. O excesso de acidez, unido a queda de resistência e a infecções, pode provocar úlceras e gastrites.
MÃOS	Um dos indicadores de tensão é suar frio nas mãos e nos pés.
ORGÃOS SEXUAIS	Nas mulheres, o estresse diminui os níveis de progesterona, podendo causar queda do libido e distúrbios que causam cólicas horríveis no período menstrual. Nos homens, os defeitos do estresse podem prejudicar o desempenho Sexual.
ARTICULAÇÕES	Situações de estresse podem desencadear crises em pessoas que sofrem de artrite e reumatismo. O mecanismo que as causa, porém ainda não está totalmente esclarecido.

Fonte: Revista Veja. Editora Abril. Estresse, como conviver com ele. Ed. 1484, SP. 1997.

O estresse não é uma doença, é o estado do organismo quando submetido a tensão. Numa situação estressante o corpo sofre reações químicas. Em excesso, isso pode prejudicar o organismo.

A reação hormonal, que é a parte da resposta do estresse, desencadeia não só uma série de modificações físicas, como também produz reações em nível emocional. Essas reações interligadas a mudanças físicas que levam muitas vezes o que é de origem psicológica a se manifestar no corpo.

## 2.6 ESTRESSE INFANTIL

### 2.6.1 Comportamento da criança

A agressividade infantil é normal e saudável. Só precisa ser canalizada para as atividades certas. Crianças excessivamente inquietas, desatentas ou agressivas quase sempre representam um desafio para suas famílias. Por apresentarem comportamentos diferentes do padrão idealizado pelos pais, estas crianças acabam sendo encaradas como um problema.

Os médicos constataram que os traços que definem a personalidade de uma pessoa se manifestam desde muito cedo, ou seja, aos 7 anos de idade. É chamado de "temperamento", que independe de inteligência, classe social, motivação ou capacidade. A importância dessa descoberta foi tirar um peso das costas dos pais, que se sentiam "culpados" pelo comportamento difícil dos filhos. Mas também as crianças ganharam muito com a nova descoberta, pois ao se conscientizar que cada criança tem um jeito próprio de sentir, pensar e reagir diante

das situações, os pais podem desenvolver formas mais positivas de se relacionar com os filhos e aceitar as diferenças de comportamento.

Alterações de comportamento tendem a se agravar bastante, com o ingresso na escola, quando aumentam as exigências intelectuais e sociais. Atualmente, as crianças, assim como os adultos, possuem uma agenda repleta de atividades a serem cumpridas em seus respectivos horários. Além da rotina escolar, é incluído ao cotidiano da criança, aulas de piano, idiomas, artes, etc... Com essas atividades, ou mesmo quando a criança não tem muito o que fazer é uma situação estressante, com isso o comportamento é afetado pela falta, ou não falta de tarefas.

De um modo geral não parecem ter muito controle sobre seu próprio estresse, causando assim uma criança sem identidade. Em termos médicos, o caráter de uma criança está pronto aos 7 anos de idade; apesar da pouca idade, começam a criar o seu mundo e quando ele é afetado, seja por “bronca” ou por qualquer outro motivo, a tendência da criança é se fechar. Quanto mais pressão, mais ela se fecha, acarretando uma cascata de desilusões onde ela própria, sem perceber, muda seu hábito ou seu comportamento diante de todos. A fragilidade de uma criança tem que ser respeitada, transformando brigas em conversas, assim os vários comportamentos não serão afetados pelo estresse (ASSUMPÇÃO, 1994, p. 22).

A cada ano que passa há um aumento considerável de estresse infantil. Segundo médicos isso se deve ao caos do dia-a-dia, mas isso não quer dizer que os pais não devam prestar mais atenção no comportamento de seus filhos. Assim como as escolas também devem ficar de prontidão ao sinal de mal comportamento,

ou mesmo aos sinais de irritabilidade, apatia, falta de apetite e outros componentes que não sejam normais em uma criança. (ibid, p.17).

### 2.6.2 Estresse precoce

As crianças sentem-se pressionadas pelos pais, que cobram um ótimo desempenho na escola; existe também com os colegas; o trânsito; o cansaço provocado pelo excesso de atividades programadas, enfim, tudo isso pode acarretar em estresse precoce.

Alguns pais parecem pensar que os filhos estão protegidos do estresse e segundo LIPP & NOVAES (1996, p. 54): "isto se constitui em um verdadeiro mito, pois o organismo da criança tem seu funcionamento semelhante ao do adulto e, como tal, está sujeito às mesmas dificuldades".

O fato de não se acreditar em estresse na infância pode acarretar numa série de consequências, em geral, prejudiciais à própria criança. Os sintomas de estresse na criança são muitas vezes atribuídos a outros fatores. A agressividade e indisciplina são ligadas à falta de educação, ao gênio forte e a problemas de comportamento. Em alguns casos isso pode ser verdade, mas em outras situações a criança é desrespeitada no seu sofrimento (ibid, p. 55).

Uma das razões mais importantes para se tratar o estresse na infância é a prevenção da saúde mental e física no ser humano adulto. A criança pode aprender a ser mais resistente ao estresse e, desse jeito, tornar-se um adulto que

saiba lidar de modo adequado com as tensões do seu dia-a-dia. (LIPP & NOVAES, 1996).

Holmes e Rahe fizeram uma lista chamada "Taxa de Estresses", relacionando acontecimentos e os correlacionando com o impacto causado no dia-a-dia do ser humano adulto ou criança. A classificação numérica foi o número médio de unidades que crianças/adultos atribuíram aos acontecimentos da vida e, os quais podem desencadear o processo de estresse (HANSON, 1989, p.65).

Abaixo, tem-se alguns dos itens apontados apresentados na Escala de Holmes-Rahe e que apresentam relação com o estresse infantil:

TABELA 4 – ESCALA DE HOLMES-RAHE

<b>ACONTECIMENTOS EM SUA VIDA</b>	<b>VALOR</b>
Divórcio .....	73
Separação Conjugal .....	65
Morte de pessoa da família .....	63
Ferimentos ou doença pessoal .....	53
Reconciliação conjugal .....	45
Aquisição de novo membro da família .....	39
Morte de um amigo íntimo .....	37
Começar ou parar de estudar .....	26
Mudanças na condição de vida .....	25
Revisão de hábitos pessoais .....	24
Mudança de residência .....	20
Mudança de escola .....	20
Mudança de tipo de lazer .....	19
Alteração nos hábitos de dormir .....	16
Mudança de hábitos alimentares .....	15
Férias .....	13
Natal .....	12

Pode-se observar, a partir desta escala , que os acontecimentos apontados acima atingem todos os níveis etários e também que estes são fatos oriundos da modernização da vida social e econômica dos indivíduos. Divórcios e separação dos pais, falecimento de entes próximos, chegada de um irmão, são fatos que fazem parte do cotidiano infantil e os quais muitos adultos não conseguem entender como podem ser agentes estressantes e, tampouco explicar às crianças. Assim, muitas são acometidas de tensões que se não houver todo um aparato emocional, a probabilidade do estresse precoce ocorrer são grandes.

Ainda segundo o Dr. Thomas H. Holmes e o Dr. Richard H. Rahe, ambos psiquiatras, citados em HANSON (1989), o estresse infantil pode causar:

- a) tédio;
- b) excesso de tensão;
- c) auto-imagem negativa (infelicidade, depressão);
- d) obesidade;
- e) agressividade;
- f) apatia;
- g) rebeldia;
- h) insatisfação;
- i) e outros problemas graves, como cardíacos, entre outros.

Esses problemas se dão com o nível de estresse aumentado. Nesta fase, o indivíduo acometido com este nível, fica sem vontade de curar-se ou de neutralizar para o problema causado. Muitas vezes, isso provém de relapso ou falta de atenção de "alguém" para detectar esse problema na criança (ibid).

O estresse precoce se dá quando as crianças são cortada de seus sonhos e levados a realidade crua e nua, fazendo com que o choque entre a fantasia e a realidade da vida se confrontem, afetando seus princípios básicos de criança. Neste caso, são inúmeras as sensações provocadas por essa ruptura em seu mundo, ou seja, sair da "Branca de neve" e se dar conta que ela não existe, é para a criança uma ruptura muito rápida, não sobrando muita coisa com que brincar ou fantasiar. Pode restar apenas a escola, a preocupação em seus trabalhos escolares e outras preocupações que para elas viram chateações, podendo este ser o primeiro passo para o estresse precoce. Há casos que os pais são dependentes químicos ou mesmo vítimas do estresse ou, ainda, a professora não explica a matéria direito e é desprovida de paciência, causando ansiedade e frustrações já em sua vida de criança (ASSUMPÇÃO, 1994, p. 25).

O estresse precoce pode causar, dentre outras doenças sintomáticas, até anemia ou, se não detectado ou detectado tardiamente pode acarretar a amnésia: o cérebro junto com o centro nervoso se choca apagando tudo como uma fuga. Pediatras e psiquiatras localizam a todo o instante os sintomas - já encontraram crianças de 5 anos estressada - por isso há palestras só sobre o estresse precoce, tanto para médicos como para leigos ou comunidades, para amenizar os efeitos prejudiciais ou ver se com essas informações diminuem os números desse "mal" que a cada dia cresce (ibid, p.18).

## 2.7 SOLUÇÕES ANTI-ESTRESSE

Médicos e psicólogos consideram que comprimidos não são a melhor solução contra o estresse. A quantidade de pessoas que realmente precisam dos tratamentos químicos é pequena.

Pesquisas recentes mostram que tratamentos mais leves podem ter efeitos bem mais positivos. Exercícios de relaxamento, feitos todos dias, podem reduzir até 30% o índice de complicações cardiovasculares em pacientes hipertensos. Descobriu-se que até a acupuntura e a meditação transcendental, tem efeitos físicos concretos - melhorando a oxigenação do sangue e reduzindo a pressão arterial. E, melhor que tudo, é ter uma vida regrada, sem excesso de trabalho, com exercícios físicos, repouso e lazer. Contra o estresse, viver bem é a melhor arma (LIPP & NOVAES, 1996).

Sabe-se que a monotonia, muitas vezes, gera o tédio, um sentimento desagradável a partir do qual pode experimentar a depressão por falta de estímulos (ibid, 21). Mas a vida nem sempre é corrida com estímulo e sabe-se que a monotonia ou a ausência da felicidade faz parte da vida de todos; não se precisa ficar estressado por motivos banais, pois assim vai ser a vida.

A solução do estresse está em cada um, ou seja, trocar o mal-humor pelo bom humor, sempre dizer "nem todo mal é mau", conversar com a família fora ou nas refeições, transformar sábados e domingos em dias agradáveis são pequenas atitudes que desencadeiam uma rotina mais prazerosa e propiciadora de fonte de segurança e bem estar às crianças.

Segundo MONTAGU (1978), existem inúmeros fatores que ajudam na solução do estresse, mas esta ajuda tem que vir de cada um. O socorro pode vir até mesmo da própria sociologia da educação, onde ensina que toda estrutura social

contém 3 partes que são inseparáveis do "ser humano", ou seja, uma criança ou o próprio adulto. São eles:

- a) Base - um modo de produção;
- b) Corpo - um sistema de estratificação social, ou seja, é onde está o conjunto das relações entre si;
- c) Cúpula - um conjunto de valores, isto é, dela flui uma certa ordem, um padrão de conduta.

Unindo as três partes, teremos um indivíduo equilibrado, o mais distante possível dos riscos do estresse. Famílias com um grande senso para a vida, possuem menores probabilidades dos filhos apresentarem o fenômeno estresse precoce.

Esses acontecimentos (o estresse) acontecem a cada minuto com pessoas diferentes em situações quase iguais. Aqui é que entra o Tai chi chuan, pois, por mais que a psicologia ou a medicina há muito estejam separadas do Tai chi, por suas metodologias ou por outros fatores de pesquisas diferentes, seu trabalho com o corpo (exercícios), mente (relaxamento) e espírito (purificação) são completos (SEVERINO, 1987).

Uma razão a mais para a prática do Tai chi chuan sobre este fenômeno, é o Yin e o Yang, pois seu efeito benéfico que essa arte pode ter sobre o estresse é sem limites. Assim pode-se fazer um balanço do Yin e Yang presentes neles, a girar o eixo da terra, ou melhor dizendo, todos unidos em um só "ser".

A proposta de controlar o estresse infantil com o Tai chi chuan se faz possível pois ele trabalha o corpo fornecendo inúmeros benefícios físicos e também

contribuindo significativamente no bem estar mental e espiritual do praticante tanto em crianças como em indivíduos de todas as idades.

Os médicos vêm reconhecendo há anos que o estresse está fazendo estragos, por isso a medicina tem feito incursões em outros campos de conhecimento, passando da especulação psicológica para dados físicos concretos (BENSON, 1995, p.11).

Referente ao auto-controle individual, cada um de nós possui um mecanismo natural de proteção contra o "excesso do estresse", que nos permite desligar os efeitos corporais daninhos, para contrabalançar os efeitos da resposta. Esta resposta contra o "excesso do estresse", provoca modificações corporais que diminuem o ritmo cardíaco, reduzem o metabolismo, diminuem o ritmo respiratório e trazem o corpo de volta ao que provavelmente é um melhor equilíbrio (BENSON, 1995, p. 13). E, esta é a proposta do relaxamento e conseqüentemente, do presente trabalho.

Os benefícios do Tai chi são claros pois

o Tai chi chuan é uma arte marcial interior porque se baseia no trabalho realizado no íntimo do sistema de cada um, dentro da mente e do corpo. Dentro da mente, ele opera no controle do nosso pensamento. Dentro do corpo, no controle de nossa energia, ou ch'i. Visto que o Tai chi é também um método *top down* que liga a mente (topo) ao corpo (base), por isso mesmo ele age simultaneamente sobre a mente, sobre o corpo, sobre os pensamentos e sobre o ch'i. Esta combinação faz do Tai chi o modo mais efetivo de obter autocontrole. (LEE & JOHNSTONE, 1989, p.17)

O Tai chi deixa a criança mais confiante, voltando ao seu estado ou comportamento normal acrescentando doses de responsabilidade, paciência, amor ao próximo e outras qualidades adquiridas quando se é praticado, e levado a sério como uma solução aos estressados profundos ou não.

O Tai chi chuan como essencialmente o Yin é o efeito benéfico que essa arte pode ter sobre o estresse. O Yin pode envolver tensão, e o Yang relaxamento, proporcionando uma forma de corpo e espírito para a neutralização do estresse infantil, assim o Tai chi chuan também entra como exercício para o corpo e para o relaxamento, juntos formam uma ação dupla essencial para o tratamento do estresse. A dupla Yin e Yang sugere que sempre que alcançar ou melhorar um pouco, tem que mudar para uma nova fase, assim aos poucos a criança vai alcançando seu estado normal (HABERSETZER, 1993).

## 2.8 BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO TAI CHI CHUAN NO CONTROLE DO ESTRESSE INFANTIL

"Uma razão a mais para a popularidade do Tai chi como essencialmente Yin é o efeito benéfico que essa arte pode ter sobre o estresse" (CROMPTON, 1990, p. 76).

Muitos profissionais da área da saúde estão cientes de que milhões de pessoas sofrem de distúrbios psicossomáticos. De quatro a dez milhões de pessoas sofrem de ansiedade sob a forma de pânico, caracterizado por uma respiração rápida e superficial, um aumento dos batimentos cardíacos, ansiedades e outros fatores (VASCONCELOS, 1985).

O benefício com a prática do Tai chi é um processo natural, com influência positiva sobre as doenças psicossomáticas oferecendo um benefício ainda maior. Impede o desenvolvimento, ou a neutralização da tensão, do estresse causado pelo dia-a-dia ou por outros motivos que levam a este fenômeno.

O ser humano é um sistema. A observação interior, com a prática do Tai chi leva, metodicamente, dividir esse sistema em quatro partes: o corpo, a mente, o fluxo de energia no corpo e o fluxo de pensamentos na mente. Se uma parte do sistema apresenta um funcionamento imperfeito, todo o sistema estará prejudicado (SEVERINO, 1987).

"O ponto crucial consiste em manter o fluxo de energia percorrendo regularmente corpo e o fluxo de pensamento fluindo através da mente. Pode-se dizer que o Tai chi faz com que o eu controle o bem-estar e que o bem-estar influencie o eu. Se o bem-estar é o lado negro do círculo Yin-Yang, vimos que ele contém um pequeno círculo de luz. Este simboliza o poder do eu - da atitude, da mente ou do pensamento - sobre o nosso bem-estar" (ibid, 1987, p. 53).

(...) A suavidade do movimento proporciona ao praticante uma sensação de relaxamento, conforto e bem-estar. Pode-se dizer que o Tai chi chuan traz paz e descanso à mente. (...) Os movimentos do Tai chi são dirigidos pelo pensamento e não pela força. Durante sua prática, deve-se ficar relaxado e tranquilo, com a atenção dirigida para cada movimento do exercício. Tal concentração trará alívio em caso de pessoas com distúrbios emocionais e proporciona um excelente exercício para a mente. (ZHUO, 1984, p.20)

Aprender a controlar a mente e o corpo através dos pensamentos e do Chi significa ação de realização e ação de controle. Esse controle significa que se pode agir sobre os outros para promover a harmonia entre nós mesmos e eles.

Os resultados do benefício da prática do Tai chi é simples - dá harmonia, equilíbrio, saúde, felicidade, etc... Esses resultados são atributos do Tai chi quando praticado por esporte ou por prescrição médica. Ainda segundo SEVERINO (1987, p.77), essa prática " ocasiona um impacto no Sistema Nervoso Central e constrói

uma fina base para o melhoramento dos outros nove sistemas orgânicos do corpo humano, a saber: esqueleto, músculos, aparelho circulatório, sistema linfático, aparelho excretor (pulmões e rins), glândulas endócrinas, sistema nervoso, aparelho digestivo e órgãos sensoriais".

ZHUO (1984) apresenta um médico chamado Hwa T'or que formulou uma série de movimentos conjugados com exercícios respiratórios especiais, destinados a dar flexibilidade ao corpo, acalmar os nervos e reduzir as tensões gerais do corpo de seus pacientes. Com isso os taoístas formulavam posições e exercícios especializados, juntamente com fórmulas respiratórias precisas, no K'ai Men (a porta aberta), que é a yoga taoísta, e no Tai chi chuan (o fim supremo), em sua longa busca de alquimia física.

Muitos dos exercícios são praticados nas Artes Chinesas da Saúde dos Pa Chin Hsien (Oitos Fios do Brocado), auxiliando na cura de uma grande variedade de sofrimentos e doenças. São também, a base para o desenvolvimento, o cultivo, e a ativação da Energia Interior (Sheng Ch'i) e da Energia Exterior (Ching Seng Li) (TA HUNG, 1985).

Se temos um espetáculo mas não temos onde apresentá-lo, ou se temos o teatro mas não o espetáculo, este não irá acontecer. Apesar de, na maioria das vezes, a nossa consciência estar mais ligada ao espetáculo do que àquilo que permite que o espetáculo aconteça, um não pode faltar ao outro. Então, na atuação desta junção TAI CHI e o HOMEM, consegue atingir o estado do TODO.

### **3 METODOLOGIA**

O presente trabalho pode ser traduzido como uma pesquisa de característica bibliográfica onde constou uma coleta de dados de aspecto qualitativo, buscando chegar à uma conclusão lógica pelo processo dedutivo.

## 4 CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

Ao longo deste trabalho fez-se um estudo de vários pontos relacionados com o estresse e o seu controle, observando que sob tensão ocorrem várias alterações no comportamento da criança ou do adulto.

Na maioria dos casos não se pode limitar as situações que exigem a adaptação comportamental. Na sociedade atual quer-se sempre mais, desejando uma resposta como instantânea para o caos cotidiano, acabando por transformar as pessoas em estressados "ambulantes". E, infelizmente, espera-se respostas ideais e rápidas também em crianças

Por isso é que tentamos controlar esse "fenômeno" com o Tai chi chuan. O controle da mente e do corpo, do Yin e Yang. Tudo na natureza é constituído de um elemento Yin e do outro elemento Yang, a saúde e a plenitude de tudo no universo depende a "unicidade" da relação entre esses elementos. Quanto mais natural é a relação, mais esses elementos formam um todo e melhor é a saúde e a plenitude das pessoas envolvidas (SEVERINO, 1987). Nos seres humanos, mais especificamente nas crianças, essa alteração de equilíbrio Yin e Yang é essencial para o controle do estresse, porque essas mudanças de comportamento não mantêm a energia essencial que se precisa no corpo (DA LIU, 1993).

Relatos de médicos, admitem que o Tai chi ajuda muito no tratamento não só de estressados como em outras doenças psicossomáticas. Alegam que o Tai chi

não precisa de remédios, injeções e outros tratamentos que são "torturantes"; o Tai chi atua com naturalidade em todos os sentidos. Os exercícios mantêm os pacientes leves, confiantes em sua melhora. Esses ensinamentos dão força para lutar contra este mal. (TA HUNG, 1985).

Essa luta contra o estresse infantil está começando a clarear para os envolvidos e suas famílias, pois antes só havia remédios ou psicólogos e psiquiatras diagnosticando o estresse erroneamente, ou os amigos, pessoas da família e os próprios professores diziam que não existe estressado infantil

A recomendação que se pode dar é que os pais e as escolas prestem mais atenção nas crianças, pois com encaminhamentos adequados quando do aparecimento do estresse infantil, um grande passo foi dado para a solução deste problema. Outro item é a prática do Tai chi chuan com pessoas preparadas e especializadas, evitando-se assim, que esta prática seja mais um agente estressor externo . Ainda, ter nas escolas ou mesmo em casa, na família, uma conscientização sobre o estresse infantil, procurando observar o seu comportamento, se estão comendo ou mesmo se estão alegres pois essas crianças de hoje serão o pilar do amanhã, por isso essa conscientização na sociedade que o estresse é perigoso e que acontece sim, e quando ele chega, não pede licença, apenas se instala e não quer saber em quem.

## REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

ASSUMPÇÃO Jr. F. **Quando os filhos viram problemas**. Crescer em Família. Rio de Janeiro: Globo, ano I, nº 12. Nov, 1994.

BENSON, H. **A resposta do relaxamento para se livrar do estresse e da hipertensão**. Rio de Janeiro: Nova Era, 1975.

BERNARDES, E. A Beira de um ataque de nervos. **Veja**. São Paulo: Abril, ano 30, nº 8. 30/fev./1997.

CASTRO, A. F. **A técnica do Tai-Chi - a via da saúde**. São Paulo: Editorial Estampa, 1997.

CROMPTON, P. **O livro básico do Tai Chi**. São Paulo: Pensamento, 1993.

DA LIU. **Tai Chi Chuan e I Ching**. São Paulo: Pensamento, 1993.

DAOLIO, J. **Da cultura do corpo**. Campinas: Papyrus, 1995.

DESPEUX, C. **Tai-Chi Chuan - arte marcial, técnica da longa vida**. São Paulo: Pensamento, 1993.

HABERSETZER, R. **Tai Chi Chuan**. São Paulo: Pensamento, 1993.

HANSON, P.G. **Aproveite o seu "stress"**. São Paulo: Siciliano, 1989.

LEE, M.; LEE, E.; JOHNSTONE, J. **Tai Chi Ch'uan para a saúde**. São Paulo: Pensamento, 1989.

LIPP, M.; NOVAES, L. **O Stress**. São Paulo: Contexto, 1996.

MONTAGU, A. **A natureza da agressividade humana**. Rio de Janeiro. Zahar, 1978.

SEVERINO, R. **Tai Chi Chuan**. Por uma vida longa e saudável. São Paulo: Ícone, 1987.

TA HUNG, C. **Exercícios chineses para a saúde**. São Paulo: Pensamento, 1985.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ. **Normas para apresentação de trabalhos**. 6ª Ed. Vol. 2, 6, 7 e 8. Curitiba: Editora UFPR, 1996.

VASCONCELOS, J.; GEWANDSZNAJDER, F. **Programas da saúde**. 8ª ed. São Paulo: Ática, 1985.

ZHUO, D. **A ginástica chinesa**. Rio de Janeiro: Record, 1984.