A PRÁTICA DO TAI CHI CHUAN E SEUS EFEITOS NO SISTEMA NERVOSO E NA SAÚDE MENTAL DO ESTUDANTE DE PSICOLOGIA

Autor(res)

José Amaro Da Silva
Vinícius Magalhães Pinheiro

Categoria do Trabalho

Pesquisa

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

Trata-se de revisão bibliográfica sobre os efeitos da prática de tai chi chuan sobre o sistema nervoso e eventuais benefícios à saúde mental do estudante de psicologia. A questão é relevante haja vista se tratar do objeto de estudo do futuro profissional em saúde mental. Ainda que não exista bibliografia específica, é possível inferir os benefícios da prática. As conclusões gerais apontam para a hipótese de que a prática do tai chi chuan promove alterações no córtex fronta e no sistema límbico, promovendo benefícios para a saúde mental.