

FEDERAÇÃO TAEKWONDO DO ESTADO DE SÃO PAULO

LUIZA YABIKU

TAEKWONDO PRATICADO NA TERCEIRA IDADE

São Paulo

2018

TAEKWONDO PRATICADO NA TERCEIRA IDADE

Monografia apresentada à
Federação de Taekwondo do
Estado de São Paulo como
requisito à obtenção do título
de faixa preta 4º dan.

São Paulo

2018

Resumo

Este trabalho pretende desmistificar que a prática de TAEKWONDO só favorece os jovens. Os idosos podem ser muito beneficiados pela prática desse esporte, não apenas como forma de lazer, mas para melhorar a saúde e bem estar. TAEKWONDO favorece o fortalecimento de ossos, músculos e nervos, diminuindo as dores, osteopatia e depressão que surgem com a idade.

Com o crescente aumento da população idosa, mundialmente reconhecido (um quarto da população mundial será de idosos até 2025), a preocupação com a manutenção dessa população torna-se um problema social, econômica e de saúde pública.

Toda as possibilidades de acrescentar mais saúde e bem estar durante o envelhecimento é bem vindo, e TAEKWONDO é uma forma saudável e lúdica para essa finalidade.

Abstract

This work intends to demystify that the practice of TAEKWONDO only favors the young. The elderly can benefit greatly by practicing this sport, not only as a form of leisure, but to improve health and well-being. TAEKWONDO favors the strengthening of bones, muscles and nerves, reducing the pain, osteopathy and depression that arise with age.

With the growing number of elderly people globally recognized (a quarter of the world's population will be older people by 2025), concern about maintaining this population becomes a social, economic and public health problem.

All the possibilities of adding more health and well-being during the aging are welcome, and TAEKWONDO is a healthy and playful way for this purpose.

SUMÁRIO:

Capítulo 1. BREVE HISTÓRICO SOBRE TAEKWONDO.....	5.
Capítulo 2. ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL.....	7.
Capítulo 3. PRÁTICA DO TAEKWONDO NA TERCEIRA IDADE....	10.
Capítulo 4. TAEKWONDO COMPETITIVO.....	13.
Capítulo 5. CONCLUSÃO.....	14.
Capítulo 6. BIBLIOGRAFIA	15.
Capítulo 7. BREVE CURRICULUM VITAE DA AUTORA.....	17.

1. BREVE HISTÓRICO SOBRE TAEKWONDO

TAEKWONDO é uma arte marcial de origem coreana, cuja origem data de mais de 1800 anos atrás. Mas sua reestruturação se deu após a Segunda Grande Guerra (1945), com a contribuição dos melhores mestres de diferentes estilos moldando o atual TAEKWONDO.

Este nome surgiu em 1955 (durante a guerra da Coreia): TAE, ação dos pés; KWON, ação de mãos e punhos; DO, caminho ou método; remontando a sua origem e traduzindo o significado filosófico desta Arte Marcial.

Em fevereiro de 1963, o TAEKWONDO foi aceito como prova oficial do 43º Festival Atlético Nacional, demarcando a estreia oficial do TAEKWONDO como desporto nacional coreano. Assim TAEKWONDO tornou-se uma modalidade esportiva, com características de arte marcial.

A partir dos anos 60 uma diáspora de mestres de TAEKWONDO saiu da Coreia e espalhou-se pelo mundo afora, divulgando essa nova modalidade aos países que os acolheram. Em consequência, o TAEKWONDO começou a gozar de uma popularidade global como Arte Marcial e Desporto Internacional. Este acontecimento foi também marcado pela ascensão do Combate Livre (Kyorugi) como principal matéria de TAEKWONDO desenvolvida pelos milhares de praticantes espalhados pelo mundo.

Em maio de 1973 realiza-se o 1º Campeonato Mundial de TAEKWONDO, realizado em Seul, e que contou com a participação de dezoito países. Constituiu-se então a WTF- WORLD TAEKWONDO FEDERATION (Federação Mundial de Taekwondo), como forma de apoiar o movimento mundial do TAEKWONDO e desenvolvê-lo de forma estruturado e equânime. (Hoje WTF passou-se a chamar simplesmente de WT (WORLD TAEKWONDO) A partir deste ano os campeonatos mundiais têm-se realizados de dois em dois anos, tendo sido abertos em 1987 à participação feminina. Também em 1987 o TAEKWONDO foi aceito nos Jogos Pan-Americanos como modalidade de competição.

Em 1988, ocorreu a primeira participação do TAEKWONDO numa Olimpíada, como modalidade de demonstração nos 24º Jogos Olímpicos, realizados em Seul. Em 1992 o TAEKWONDO participou como modalidade de competição nos 25º Jogos Olímpicos, realizados em Barcelona.

Em setembro de 2000 o TAEKWONDO participou com cerca de 100 atletas nos 27º Jogos Olímpicos realizados em Sydney. A partir daí têm ocorrido inúmeras adaptações ao modelo de competições, visando promover não apenas um bom espetáculo desportivo como dar mais segurança aos atletas, e incorporando novas tecnologias de arbitragem.

O Poomse é uma prática de TAEKWONDO onde se desenvolve a construção e evolução dos movimentos, golpes e defesas, de forma coordenada e harmoniosa.

A partir de 2006 iniciou as competições mundiais de Poomse, sendo a primeira realizada em Seul, Coreia do Sul, com 407 atletas de 57 países.

Hoje TAEKWONDO é um esporte de competição, amplamente divulgado e praticado em quase todos os países, por homens e mulheres.

A prática do TAEKWONDO é bem difundida no Brasil, havendo academias e campeonatos e encontros amistosos. Sua prática é apreciada tanto pelos benefícios físicos como pela forma de desestressar-se, aumentando a concentração e disciplina mental.

Por ser uma modalidade de luta sua prática é mais procurada por crianças e jovens, tanto pelos benefícios físicos como pela disciplina, concentração e respeito a hierarquia.

Porém sua prática também favorece aos jovens adultos que não necessariamente querem competir em campeonatos, mas simplesmente lutar na academia, como prática para manter-se em forma e bem estar.

2. ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Mas as pessoas com mais idade, adulto sênior, ou idoso, com físico comprometido por longos anos de sedentarismo, também podem se beneficiar pela prática de TAEKWONDO.

O crescente aumento da população idosa, fenômeno observado através de informações demográficas, tem colocado para os órgãos governamentais e para a sociedade, o desafio de problemas médico-sociais, previdenciários, legais e comportamentais.

Nas últimas décadas, o número de pessoas com mais de 60 anos, têm aumentado consideravelmente, tanto nos países desenvolvidos como aqueles em desenvolvimento.

Embora a proporção brasileira seja inferior à de alguns países desenvolvidos, que chegam a representar até mais de 15% da população total, o número de idosos no Brasil já é um dos maiores do mundo, cerca de 13,5 milhões. A projeção do IBGE para o Brasil, em 2025, é que o país terá 16 vezes mais pessoas idosas do que em 1950, embora a população total vá se multiplicar por 5 vezes.

A distribuição dos idosos segundo os grupos de idade não é homogênea e, embora a expectativa de vida a partir de 60 anos esteja aumentando, ainda é maior a proporção de pessoas idosas na faixa de 60 a 69 anos. Isto demonstra que o processo de envelhecimento da população brasileira apesar de intenso, ainda é recente, diferenciando-se da situação encontrada nos países desenvolvidos, onde a transição demográfica ocorreu há mais tempo e a população idosa concentra-se cada vez mais na faixa etária de 80 anos.

Com o envelhecimento surgem alterações de natureza física, fisiológica e psicológica no ser humano. Isto conduz a uma nova situação, que exigem uma readaptação e assimilação do novo estado pela pessoa idosa.

O envelhecimento, normalmente é seguido pelo desligamento do posto de trabalho. Isto produz profundas modificações na estrutura familiar e no comportamento social, impedindo os contatos entre os colegas de trabalho e os parentes, o que aumenta a solidão e o desamparo das

pessoas idosas. À perda do poder aquisitivo, soma-se a perda das estruturas da sociabilidade centradas no trabalho, na família e secundariamente nas relações de vizinhanças, sobretudo as de lazer. As perdas afetivas, dos pais, avós e entes queridos, do companheiro (a), o distanciamento dos filhos que passam a conviver longe, tudo contribui para a depressão e perda de vontade de viver.

O grau de mobilidade pode ser a chave para o isolamento e a solidão ou a saudável e ativa vida para a pessoa idosa. Os acessos aos serviços comunitários e à saúde, além das oportunidades de lazer, são fundamentais para a qualidade de vida e a independência do idoso.

Com a longevidade garantida, pelos novos avanços tecnológicos e científicos, que contribuem para maior controle dos cuidados com a saúde e com o ambiente (as doenças infecciosas estão diminuindo), os idosos no Brasil conviverão com as doenças crônicas, que serão acentuadas com o avançar da idade. As diferenças regionais, socioeconômicas e higiênico-sanitárias continuarão a afetar a população com doenças insidiosas, principalmente entre idosos, que carregarão histórico de doenças em seus corpos. Porém, observa-se que já está ocorrendo diminuição das doenças infecto-contagiosas, e há aumento da prevalência de doenças crônicas não-transmissíveis, nas pessoas idosas. O aumento das doenças crônicas tem trazido como consequência alterações na capacidade funcional dos idosos. Esse aumento acontece por herança genética, pela diminuição do nível hormonal adequado para manutenção do metabolismo e por estresse. Isso acaba acarretando uma diminuição da reserva funcional e diminuição progressiva da eficiência das funções biológicas.

A estes fatores junta-se os maus hábitos adquiridos ao longo da vida acelerando o processo de envelhecimento, tais como, tabagismo, alcoolismo, sedentarismo, obesidade, entre outros. Esses fatores colaboram para acelerar processos que vêm naturalmente com a idade: hipertensão, diabetes, artrites, insuficiência renal, osteoporose, demência, etc. As doenças crônicas limitantes, exacerbadas, trazem comprometimentos que podem acarretar na sua autonomia e independência.

Isso demandará alterações na estrutura de vida do idoso e dos que o cercam.

O declínio fisiológico que acompanha o processo de envelhecimento determina alterações na visão e audição (reduzindo a capacidade de observar os sinais e ruídos de advertência), olfato (facilitando as intoxicações por gases), paladar (diminuição da sensibilidade aos sabores de alimentos, provocando a necessidade de alimentos mais condimentados), equilíbrio, coordenação motora e marcha (facilitando quedas de altura do próprio corpo), degenerações ósseas, músculos, articulações, tempo de reação mais lenta, perda cognitiva e aumento de oscilação do corpo. Estes fatos podem estar associados à utilização de medicamentos como antidepressivos, psicotrópicos, ansiolíticos e hipnóticos, sedativos, anti-hipertensivos, diuréticos, que aumentam a propensão a traumas através de seus efeitos colaterais, cumulativos ou por interações com outras drogas ou hipotensão ortostática.

Dores e disfunções no sistema músculo-esquelético constituem a mais freqüente queixa na velhice e a segunda causa de incapacidade nesse grupo etário (a primeira são as doenças cardiovasculares).

Porém o envelhecer saudável não é utopia ou produto de uma boa genética. Controlar os fatores intervenientes que possam reduzir a capacidade do idoso é um grande passo que deverá ser dado pelo idoso e pelos profissionais envolvidos no atendimento a este. Equipes multidisciplinares e colaboradores podem cercar o paciente de cuidados que podem ser reproduzidos na vida diária, elaborando protocolos que melhorarão a qualidade de vida do idoso.

Medicações corretas, alimentação saudável e adequada, visitar com assiduidade ao médico geriatra (cardiologista, ortopedista, ginecologista para mulheres, etc), odontólogo e principalmente fazer exercícios aeróbicos, com esforços assistidos, moderados e constantes desempenham um diferencial na vida saudável da pessoa idosa.

3. PRÁTICA DO TAEKWONDO NA TERCEIRA IDADE

A prática de TAEKWONDO para as pessoas da terceira idade visa prevenir ou restaurar gradativamente as perdas físicas decorrentes do passar dos anos ou falta de exercícios, tais como a flexibilidade, equilíbrio, reflexos cognitivos, osteoporose, etc.

É uma forma de readquirir a qualidade de vida, desde que estejam com as doenças crônicas sob controle (artrose, doenças cardio-vasculares, pressão alta, colesterol alto, diabetes ou sobrepeso, sob controle medicamentosa ou alimentar), e sendo liberado pelo seu médico para a prática esportiva.

É a prática da arte marcial como forma de condicionamento físico, sem que, necessariamente, o praticante seja levado à lutar e competir.

Em síntese, é a utilização das técnicas do TAEKWONDO como forma de trabalhar todos os grupos musculares, restituindo o equilíbrio, a flexibilidade, a agilidade, e prevenção ou manutenção do nível de osteopenia, além de promover melhoria nos reflexos cognitivos, sentido de direção, percepção e procepção do espaço, com visível ganho na qualidade de vida.

A restituição do equilíbrio postural juntamente com a flexibilidade e agilidade evitam as quedas, dando um andar seguro e ágil nas pessoas. A prevenção ou manutenção/redução do nível de osteopenia se dá graças aos exercícios de baixo impacto, mas constantes e ritmados.

O trabalho com as formas do TAEKWONDO (conhecidas como poomse) resulta em melhoria na parte cognitiva e percepção e procepção espacial devido aos movimentos de lutar dentro de um imaginário pré-determinado, organizado e metódico. Esta prática exercita a memória e coordenação motora.

Pratica-se o TAEKWONDO com os exercícios aeróbicos, juntamente com exercícios posturais, uso intenso de pernas e braços, alongamentos, abdominais, utilizando-se de elementos extras como cordas, varas, raquetes, obstáculos, tudo associado com práticas lúdicas, retornando à memória corporal, refazendo o bem estar e a alegria de viver.

As lutas, quando solicitadas, são sempre sem contato físico, visando melhorar os reflexos do aluno (prontidão de resposta corporal), o que favorece o trabalho mental e cognitivo. A preocupação com a segurança e integridade do aluno é constante no instrutor.

As diferenças entre as aulas de TAEKWONDO convencional com aquela para a terceira idade são os desenvolvimentos das aulas, com destaques maiores a determinados exercícios, levando em conta as necessidades de cada aluno. Assim, nas aulas convencionais, após aquecimento e alongamento há séries de chutes, estratégias de lutas e poomses (formas de lutas com adversário imaginário). Nas aulas para a terceira idade os aquecimentos já são exercícios para promover o equilíbrio, a lateralidade e a percepção espacial, utilizando-se de elementos auxiliares, como pequenos obstáculos, varas e cordas.

Os alongamentos são trabalhados na coluna, pernas, dorso e braços. Antes das séries de chutes são exercitados os músculos que serão exigidos nos chutes, com fortalecimento e tonicidade através de exercícios aeróbicos localizados, junto a barra ou com uso de elástico de silicone. São dados exercícios de uso de braços, e não apenas socos (mãos). Os giros são trabalhados inicialmente na barra, para depois, com segurança, o aluno poder girar no tatame. Os “steps” (saltitamento), característica fundamental do TAEKWONDO, é sempre solicitado, pois dá a vibração e baixo impacto necessário ao combate à osteoporose.

A cognição é constantemente trabalhada, pois os exercícios não são repetitivos o suficiente para tornarem-se monótonos. Ao contrário, o aluno é constantemente solicitado a pensar e recordar os movimentos: é o conceito de construção da memória inteligente através da memória corporal. Para tanto, os principais exercícios são os poomses, formas de lutas com o adversário imaginário. São técnicas que juntam o equilíbrio, a destreza, a precisão e a memória.

As lutas são benéficas no aprendizado funcional, como forma de exercitar a pronta resposta a um evento. Mas para a preservação da integridade e bem estar do aluno não são permitido contato físico, mesmo com equipamentos de segurança próprio das competições. Apenas lutas-

sombra ou exercícios de lutas com raquetes. As lutas com contato físico devem ser evitados pois sempre há risco de lesões e contusões. Em princípio isso não seria motivo de preocupação, se não fosse pela fragilidade do idoso em recuperar-se dessas lesões e contusões. Estudos apresentam uma relação de que para um mesmo tipo de lesão severa o idoso permanece internado, em média 16 noites, contra 5 noites para uma pessoa com menos de 65 anos. Isto representa dores e sofrimentos, além do dispêndio do dinheiro na hospitalização.

Num caso deste, dificilmente o aluno idoso retornará à academia.

A finalização da aula é complementada com relaxamento, pois a intensidade da aula não deve ser um fator estressante, o aluno deve sentir-se “leve” ao retirar-se da sala de aula.

Assim, o TAEKWONDO para a terceira idade é uma prática da ARTE MARCIAL com objetivo de restituir e/ou reabilitar as FUNÇÕES DO CORPO.

O TAEKWONDO pode ser praticado por todos os idosos que queiram estar em forma, apesar de hoje não estar nas melhores condições. Pessoas que há muito tempo deixaram de praticar alguma atividade física; pessoas que nunca praticaram alguma atividade física, mas hoje, talvez até por ordem médica, precisam de exercícios; pessoas que perceberam que algo não vai bem (sofre de constante queda, apesar de estar com boa saúde; tem dificuldade de flexibilidade, até mental, quando demora para responder a algum evento, etc); pessoas que após a aposentadoria gostariam de praticar ARTES MARCIAIS, desejo não realizado na juventude; e assim por diante, teríamos vários casos particulares, que é a história de vida de cada um.

4. TAEKWONDO COMPETITIVO

Como foi dito acima TAEKWONDO é amplamente conhecido pelas competições de lutas (keruguis). Essa modalidade é praticada diferenciando seus competidores por categorias de peso, categoria de faixa (colorida ou preta) e faixa etária. Por ser luta de contato corporal pode haver encontro de golpes, que pode ou não resultar em lesões no local do golpe. São riscos que os contendores têm ciência, e procuram evitar, mas às vezes são imprevisíveis ou inevitáveis.

Porém TAEKWONDO é uma das poucas modalidades de competição que incentivam a terceira idade. O Poomse (formas) são “lutas” de um só praticante, que deve demonstrar habilidade, força, equilíbrio e precisão nos golpes. Vence aquele que apresentar o melhor performance, o melhor desempenho. Os competidores são diferenciados apenas pela faixa etária e em competições locais também pela faixa (colorida ou preta). Dando assim uma ampla possibilidade para competidores, que podem ter biótipos diversos (gordos, magros, altos e baixos), sem que isso seja motivo de supremacia ou não, sobre o adversário.

5. CONCLUSÃO

A população idosa está aumentando, e com procura de saúde e alegria.

A prática de TAEKWONDO na Terceira Idade é uma atividade saudável e de baixo risco, desde que monitorado com os devidos conhecimentos sobre o envelhecimento. O Instrutor deve ter noções sobre doenças crônicas, sistemas ósseos, artroses, etc, característicos do envelhecimento, para não cometer excessos nos exercícios. Como apresentado no capítulo 2 o envelhecimento não se dá por igual em todas as pessoas. Alguns apresentam artroses nos joelhos e outros não, alguns poderão apresentar sintomas de labirintite e outros não, assim por diante. Então cabe ao instrutor fazer a mediação dos exercícios, adequando ao perfil de cada idoso. Mas é imprescindível dar exercícios para melhorar as deficiências desenvolvidas. Assim, por exemplo, dar “steps” mesmo para aqueles com comprometimento nos joelhos, desde que bem monitorados e acompanhados com alongamento e fortalecimento.

Também deve estar municiado de paciência, pois alguns alunos podem já estar comprometidos com algum tipo de deficiência cognitiva, o que dificulta a repetição ou mesmo a execução de alguns exercícios “fáceis”.

Nunca considerar a pessoa na terceira idade como se fosse uma criança, por mais que ela exija atenção e faça mimos. Lembrar sempre que ela é um adulto, com uma longa história de vida que deve ser respeitada.

As academias de TAEKWONDO devem estar preparadas para receber este segmento de alunos. O prazer de ver pessoas saírem do dojan feliz e remuçado é gratificante e abre uma nova perspectiva para as academias.

6. BIBLIOGRAFIA

1. BOUERI, José Jorge. “Antropometria Aplicada à Arquitetura, Urbanismo e Desenho Industrial”. FAUUSP. São Paulo. 1999.
2. DE LISA, Joel. “Medicina e Reabilitação:Princípios e Prática”. São Paulo. Manole. 1992.
3. DREYFUSS, Henry. “The Measure of Man – Human Factors in Design”.
4. FREITAS, E.V.; PY, L; NERI, A. L.; CANÇADO, F. A. X.; GORZONI, M. L.; ROCHA, S. M. “Tratado de Geriatria e Gerontologia”. Koogan. RJ.
5. GRANDJEAN, Etienne. “Ergonomics of the home”. London 1973.
6. KELLY, P.L.; KROEMER, K.H.E. “Anthropometry of the Elderly: States And Recommendations”. The Journal of Human Factors, 32(5), 1990.
7. PANERO, Julius; ZELNIK, Martin. “Human Dimension & Interior Space”.
8. PICKES, Barrie. “Fisioterapia na Terceira Idade”. São Paulo. Santos. 1998.
9. TILLEY, Alvin R. “The measure of man and woman”. Human Factors .
10. YABIKU, Luiza. “Pedestre: Modalidade de transporte na cidade. Uma visão ergonômica”. Doutorado. FAUUSP. 2006.
11. YABIKU, Luiza. “Os Motoristas de Terceira Idade e as Condições Não Amigáveis da Direção Veicular. O caso dos motoristas de terceira idade na cidade de São Paulo”. Mestrado. FAUUSP. 2000.

12. WHO, World Health Organization. "Physical Status: the use and Interpretation of anthropometry". Geneva. Technical Report ,854. 1995
13. WILSON, John R. "Fundamentals of Ergonomics in Theory and Pactice". Applied Ergonomics, 31 (2000), 557 - 567.
14. GEIS, Pilar Pont, "Atividade Física e Saúde na Terceira Idade", Ed. Paidotribo, 2001.
15. FELDENKRAIS, Moshe. "Consciência pelo movimento", São Paulo, Ed. Summus, 1977
16. COOK, Doug, "Taekwondo Tradicional, Técnicas Essenciais, História e Filosofia". Brasil, ed Madras, 2011.
17. KIM, Sang H. "Martial Arts after 40", USA, ed. Turtle Press, 2000.
18. STEPAN, Charles A. "TAEKWONDO Guia Essencial para Dominar a Arte". Lisboa, Ed. Estampa, 2003.
19. GOULART, Fábio "TAEKWONDO Em Busca do Sucesso Manual para Instrutores e Mestres". São Paulo, Ed AFG, 2009.
20. INFANTE, Eduardo. "San Min Cho - A vida do introdutor do Taekwondo no Brasil". São Paulo, Ed Prata, 2013.
21. KIM, Yong Min; HOLLANDA, Janir."Mestre Kim, cidadão do mundo".Rio de Janeiro, 2017.
22. KIM, Yeo Jun. "TAEKWONDO –O Manual dos iniciantes" São Paulo, Ed Novo Tempo, 2007.

7. BREVE CURRICULUM VITAE DA AUTORA

- Instrutora de TAEKWONDO certificada pela FETESP .
- Curso de Extensão Universitária. “Exercícios Físicos e Envelhecimento: Aspectos Cardiovasculares”. Escola de Educação Física e Esporte Universidade de São Paulo. 2009.
- 1º Curso de Preparação Física Aplicada ao Taekwondo. Escola de Educação Física e Esportes da Universidade de São Paulo. 2009.
- Curso de Extensão Universitária. “Gerontologia”. Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. 2008.
- Doutora em Urbanismo pela Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da Universidade de São Paulo. 2007.
- Mestre em Urbanismo pela Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da Universidade de São Paulo. 2000.
- Instrutora Destaque 2013 pela FETESP.
- Curso de Técnicas de Lutas com Mestres Coreanos 2011.
- Participação no Festival TAEKWONDOWON, Coreia, 2015.
- Seminário de Poomse, com GM Evandro Cesar Silva. 2016, 2017.
- Curso de Arbitragem de Poomse, com GM Evandro Cesar Silva, 2017, módulos 1, 2e3.
- Seminário GM Kang, Rio de Janeiro, 2018.
- Seminário Mestre Song, São Paulo e Rio de Janeiro, 2017
- Seminário M. Seo, octocampeã de Poomse, São Paulo, 2018
- Participação no programa “Encontros com Fátima Bernardes”, divulgando TAEKWONDO para a Terceira Idade. 29/06/ 2015.

- Participação de programa na TV Gazeta, divulgando TAEKWONDO para a Terceira Idade, 2018.
- 5ª Colocada no Mundial de Poomse, Lima, Peru, 2016.
- 5ª Colocada no Mundial de Poomse, Taipei, Taiwan, 2018.