

INSTITUTO FEDERAL DO PARANÁ

PAULO TENG ZHU

**LIAN GONG COMO PRÁTICA INTEGRATIVA E COMPLEMENTAR:
PANORAMA DAS PESQUISAS QUE CIRCULAM EM PERIÓDICOS DA
AMÉRICA LATINA E CARIBE**

CURITIBA

2022

PAULO TENG ZHU

**LIAN GONG COMO PRÁTICA INTEGRATIVA E COMPLEMENTAR:
PANORAMA DAS PESQUISAS QUE CIRCULAM EM PERIÓDICOS DA
AMÉRICA LATINA E CARIBE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Superior de Tecnologia em Massoterapia do Instituto Federal do Paraná, como requisito parcial de avaliação.

Orientador: Rodrigo Tramutolo Navarro

Orientadora metodológica: Evelise Dias Antunes

CURITIBA

2022

LIAN GONG COMO PRÁTICA INTEGRATIVA E COMPLEMENTAR: PANORAMA DAS PESQUISAS QUE CIRCULAM EM PERIÓDICOS DA AMÉRICA LATINA E CARIBE

ZHU, Paulo Teng¹; NAVARRO, Rodrigo Tramutolo²; ANTUNES, Evelise Dias³

¹ Aluno(a) concluinte do Curso Tecnólogo em Massoterapia do IFPR

² Professor(a) do Curso Superior de Tecnologia em Massoterapia, orientador(a)

³ Professora do Curso Superior de Tecnologia em Massoterapia, orientadora metodológica

Resumo: A prática do Lian Gong tem alcançado a América Latina, sendo reconhecida pela Organização Mundial da Saúde como um importante modelo de cuidado à saúde integral. O objetivo do presente estudo foi analisar o estado da arte das pesquisas sobre Lian Gong que circulam em periódicos da América Latina e Caribe. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, de caráter descritivo, que se utilizou das bases de dados Scielo, Portal Regional da BVS, Latindex e Redalyc para mapear os artigos. Foram identificadas 125 publicações que abordam o tema, todas produzidas no Brasil. Destas, após aplicados os critérios e seleção, 11 foram objeto de análise. Os resultados apontam que a área da enfermagem se destaca na produção de pesquisas sobre o Lian Gong. No geral, os estudos ressaltam seus benefícios sobretudo à população idosa, destacando melhoras na saúde física, nos relacionamentos interpessoais, na redução de dor e em outros fatores diretamente relacionados à qualidade de vida.

Palavras-chave: Lian Gong. Qi Gong. Medicina Integrativa. Práticas Complementares e Integrativas. Ginástica Chinesa.

1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS)¹ reconhecem e recomendam as práticas da Medicina tradicional, complementar e integrativa (MTCI), dentre estas o Qi Gong. No universo das práticas de Qi Gong, focaliza-se o *Lian Gong Shi Ba Fa* ou Lian Gong em 18 terapias, como um importante modelo de cuidado à saúde, por considerar os indivíduos em sua integralidade, singularidade e complexidade, levando em conta ainda sua inserção sociocultural, o que contribui para a humanização da atenção à saúde (OPAS, 2019).

No contexto asiático, local de origem desses saberes, no ano de 2010 o governo Chinês reconheceu o Lian Gong como um Patrimônio Cultural Intangível da

¹ A Representação da OPAS/OMS no Brasil apoia tecnicamente o Ministério da Saúde dos países na implementação das MTCI a partir da atenção primária de saúde (OPAS, 2019).

Humanidade. Poucos anos depois, também foi incorporado à lista de Treinamento de Alto Nível para a promoção de saúde (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA LIAN GONG EM 18 TERAPIAS, 2014). O Conselho Nacional e o Conselho de Práticas Corporais de Shangai entendem que o Lian Gong é uma das técnicas que melhor representam a cultura milenar chinesa no campo das práticas corporais (ZHUANG, 2000).

Nos últimos 20 anos, a prática de Lian Gong disseminou-se por diversos países, dentre eles: Japão, Estados Unidos, Inglaterra, França, Alemanha, Canadá, Austrália, Brasil, Argentina Indonésia, Malásia, Cingapura, Tailândia, Coreia, Hong Kong e outros (ZHUANG, 2000). De modo específico, pode-se dizer que o LG18T tem conquistado adeptos nos países latinos. Segundo Maristela Botelho, presidente da Associação Brasileira de Lian Gong em 18 terapias, essa ginástica é praticada em diversos países da América latina como: Colômbia, Cuba, México, Argentina, Chile, Costa Rica, Uruguai, Venezuela, dentre outros. No entanto, a presidente da Associação Brasileira de LG18T afirma que, além do Brasil, não existem instituições nacionais vinculadas a Shanghai Municipal Lian Gong Shi Ba Fa Association/ RPC² que representam o Lian Gong em outros países da América Latina, apenas instrutores ou adeptos engajados em compartilhar esse conhecimento (BOTELHO, 2022).

Uma breve análise em sites na internet oferece indícios de que a prática de Lian Gong está presente em diversos países da América Latina. No entanto, com exceção do Brasil, ainda são escassas as informações sobre sua prática. Em Cuba, as modalidades da *Medicina Natural y Tradicional* (MNT) que possuem validação científica e tradicional estão incluídas nas políticas de saúde. Especificamente as Resoluções n.º 9/1997 e n.º 261/2009, do *Ministerio de Salud Pública de Cuba* (Minsap), relacionam as estratégias de desenvolvimento da Medicina Natural e Tradicional do País, dentre as quais os *Ejercicios Terapéuticos Tradicionales* (ETT) estão contemplados, o que inclui o Lian Gong. No programa de desenvolvimento e generalização das práticas da MNT, implementado em 2011 pelo Minsap, os ETTs são definidos como um conjunto de métodos e técnicas que fazem uso de movimentos para fins terapêuticos, modificados para cada paciente e de acordo com o diagnóstico médico tradicional asiático (HIDALGO; PINO; COLLAZO, 2018). De

² Associação Chinesa de Lian Gong Shi Ba Fa coordenada por Zhuang Jian Shen, filho e sucessor do Dr. Zhuang, criador das 18 terapias.

acordo com Vázquez *et al.* (2010), é possível perceber os avanços dos estudos sobre Lian Gong em Cuba, principalmente na área da saúde.

O *Lian Gong Shi Ba Fa* foi criado em 1974, em Shanghai, China, pelo Dr. Zhuang Yuan Ming, médico ortopedista e traumatologista, com a intenção inicial centrada no tratamento de pacientes com queixas de dores no corpo. Essa ginástica chinesa incorpora saberes da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) e da Moderna Medicina Ocidental, em forma de exercícios sistematizados, terapêuticos e de ação abrangente (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA LIAN GONG EM 18 TERAPIAS, 2014).

O termo “Lian” significa treinar e o “Gong”, trabalho persistente, ou seja, numa tradução literal, pode-se dizer que Lian Gong significa um trabalho persistente de treinar o corpo. O método ginástico se utiliza de movimentos suaves e firmes que auxiliam no alongamento de tendões e ligamentos, no alívio de tensões musculares e articulações, no alinhamento da postura física, na melhora da coordenação motora e da percepção dos sentidos (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA LIAN GONG EM 18 TERAPIAS, 2014). A prática é considerada preventiva e terapêutica devido a sua capacidade de movimentar o *Chi*, ou também chamado de *Qi*, isto é, a energia vital de cada pessoa (LIVRAMENTO; FRANCO; LIVRAMENTO, 2010).

A prática consiste 54 exercícios divididos em 3 grupos: 18 relacionados à Terapia Anterior; 18 relacionados à Terapia Posterior; e o chamado *Yi Qi Gong* em 18 Terapias. A primeira parte visa tratar a causa fundamental dos desequilíbrios e dores no pescoço, ombros, lombar, glúteos, e membros inferiores. A Terapia Posterior é própria para tratar e prevenir desequilíbrios e dores nas articulações, extremidades de tendões e disfunções em órgãos internos. Já o *Yi Qi Gong* é direcionado ao tratamento e prevenção de doenças respiratórias crônicas (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA LIAN GONG EM 18 TERAPIAS, 2014).

Pouco se sabe sobre a introdução do Lian Gong em países Latinos. No caso brasileiro, a literatura acadêmica aponta que a introdução do Lian Gong nesses países se deu por meio dos esforços da professora de Filosofia e de Artes Corporais Chinesas Maria Lúcia Lee, em 1987. Numa viagem para a China, teve seu primeiro contato com o Lian Gong e, em seguida, após alguns esforços conseguiu conhecer o criador do método ginástico, o Dr. Zhuang. Foi então autorizada por ele a divulgar o LG18T no Brasil (Associação Brasileira Lian Gong em 18 Terapias, 2014).

Atualmente, no Brasil, o LG18T é uma das práticas integrativas e complementares incorporada ao Sistema Único de Saúde (SUS) pelo Ministério da

Saúde, identificada como Prática Corporal da Medicina Chinesa, o que ocorreu por meio das portarias ministeriais n.º 971, de 3 de maio de 2006 e n.º 1.600, de 17 de julho de 2006 (SOUSA *et al.*, 2017).

De acordo com a Constituição da República Federativa do Brasil, a saúde é um direito de todo cidadão (BRASIL, 2016). Nesse sentido, a Lei n.º 8.080 de 19 de setembro de 1990, chamada de Lei Orgânica da Saúde, que trata das condições de promoção, proteção e recuperação da saúde, da organização e do funcionamento dos serviços, reforça a necessidade de garantia do direito à saúde por meio do acesso às ações e serviços de saúde para toda população, o que deve ocorrer em grande medida por meio do SUS, um conjunto de todas as ações e serviços de saúde prestados por órgãos e instituições públicas federais, estaduais e municipais (BRASIL, 1990; BRASIL, 2005).

Para garantir a integralidade na atenção à saúde no SUS, em 2006, o Ministério da Saúde estabeleceu a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). A incorporação das Práticas Integrativas e Complementares nos serviços públicos de atenção primária à saúde evidencia o reconhecimento da sua relevância para a saúde da população no país (BRASIL, 2005).

As Práticas Integrativas e Complementares (PICs) utilizam de recursos terapêuticos que ajudam na prevenção e recuperação de doenças. Elas reforçam a visão ampliada do processo saúde doença, fato que também ocorre na Atenção Primária à saúde. Os níveis de atenção à saúde variam da atenção primária à quaternária, sendo que o primeiro nível está associado ao contato inicial para prevenção e redução de risco de doenças. O modelo biomédico inserido nos serviços de saúde nem sempre é preparado para a redução dos sintomas e prevenção dos agravos, visto que o que define saúde para este modelo é a ausência de doença, dor ou defeito, além de estar associado a medicalização³ (SILVA, 2018).

As PICs abordam conceitos distintos do modelo biomédico, bem como a promoção de saúde e a necessidade da própria percepção corporal de cada indivíduo. Os recursos utilizados nas PICs são baseados em conhecimentos terapêuticos que visam um desenvolvimento mais amplo da saúde e dos processos de saúde/doença (BRASIL, 2005).

³ Processo pelos quais problemas não médicos passam a ser definidos e tratados como problemas médicos.

Baseado em estudos recentes pode-se afirmar, portanto, que existe uma tendência mundial de crescimento de práticas não convencionais no campo da saúde, e de legislação para a sua integração nos sistemas nacionais de saúde. Esta legislação, que respeita e reconhece a diversidade sociocultural de formas de cuidado e cura, pode ser compreendida como a conquista de diferentes setores da sociedade, com base na proteção da população contra a má prática e os efeitos indesejados e na garantia de transparência e direito de escolha (BRASIL, 2008, p. 70).

No que diz respeito à garantia do direito de acesso às PICs, pode-se dizer que o Lian Gong tem se demonstrado ser importante instrumento, por ser acessível às pessoas em diversas faixas etárias e condições físicas, visto que é uma prática realizável em qualquer lugar, horário e não exige do praticante um nível de condicionamento físico específico. O LG18T não apresenta melhora apenas na condição física, mas também mental e social, o que o difere de tratamentos convencionais medicamentosos (SANTOS *et al.*, 2014).

Considerando, portanto, a relevância e a inserção do Lian Gong no contexto nacional e internacional e, mais especificamente, em países latinos, o presente manuscrito se propõe a investigar, como objetivo geral, o estado da arte das pesquisas sobre Lian Gong em periódicos que circulam na América Latina e Caribe. Os objetivos específicos são: Identificar os artigos que versam sobre Lian Gong publicados em periódicos que circulam na América Latina e Caribe; Mapear os principais aspectos que caracterizam as pesquisas produzidas sobre Lian Gong que circulam em periódicos da América Latina e Caribe e; Categorizar os discursos sobre Lian Gong nas pesquisas produzidas em periódicos da América Latina e Caribe. Espera-se que o presente manuscrito possa contribuir para uma análise mais assertiva acerca dos benefícios do Lian Gong e, ainda, colaborar com estudos posteriores a seu respeito.

2 METODOLOGIA

A presente pesquisa, de caráter quantitativo, se caracteriza como uma revisão de literatura, pois visa mapear o estado da arte das pesquisas sobre Lian Gong veiculadas em periódicos que circulam na América Latina e Caribe. Para a realização da revisão de literatura, foi preciso delimitar uma unidade de leitura e estabelecer um planejamento para coleta e análise dos dados, assim como um problema claramente formulado e objetivos bem determinados, o que auxilia o

pesquisador na obtenção de fontes de ideias e a percepção acerca do tema investigado (ECHER, 2001).

Para tanto, foram elencadas as bases de dados Scielo⁴, Portal Regional da BVS⁵, Latindex⁶ e Redalyc⁷ para seleção dos artigos, devido sua relevância no campo acadêmico e por abrangerem artigos publicados na América Latina e Caribe.

Para a busca dos textos nas bases de dados, utilizou-se do termo “Lian Gong”⁸, com filtro de busca direcionado para título e resumo. Os resultados preliminares da busca apontam para o seguinte cenário quantitativo: Scielo, com busca de textos direcionado para ‘todos os índices’, foram identificados 07 artigos; BVS, com busca de textos direcionado para ‘título, resumo e assunto’, foram localizados 38 textos completos e Latindex, sem filtros, não foram localizados textos; Redalyc, sem filtros, foram encontrados 80 artigos (ver quadro 1).

Quadro 1 - Distribuição dos artigos conforme base de dados⁹

Base de dados	Quantidade de artigos
Scientific Eletronic Library Online (Scielo)	07
Biblioteca Virtual de Saúde (BVS)	38
Sistema Regional de Información en Línea para Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal (Latindex)	0
Sistema de Información Científica Redalyc (Redalyc)	80
Total	125

Fonte: Elaboração própria.

⁴ SciELO **Scientific Electronic Library Online**. Biblioteca digital de livre acesso e modelo cooperativo de produção digital de periódicos científicos brasileiros.

⁵ BVS **Portal Regional da BVS**. Biblioteca Virtual em Saúde.

⁶ Latindex **Índice Latino americano de Publicações Científicas Seriadas**. Sistema Regional de Información en Línea para Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal.

⁷ Redalyc, *Sistema de Información Científica*, é uma base de dados oriundos de revistas de Acesso Aberto, de todas as áreas do conhecimento, produzidos na América Latina, suportado pela Universidade Autônoma do Estado do México, com a parceria outras instituições de ensino superior e dos sistemas de informação.

⁸ Optou-se por utilizar exclusivamente o termo de busca “Lian Gong” pois, segundo Maristela Botelho, presidente da Associação Brasileira de Lian Gong, trata-se de “(...) uma palavra genérica que só é escrita dessa forma” (BOTELHO, 2022). Ou seja, segundo ela, não existem outras expressões ou termos na língua portuguesa ou em outros idiomas, no ocidente, que se refiram a mesma prática. Outrossim, o termo Lian Gong aparece como um descritor na lista de Descritores em Ciências da Saúde, o DeCS/MeSH.

⁹ Dos 45 artigos identificados, após aplicados os critérios de exclusão, foram utilizados 10 artigos, o que demonstra um número limitado de publicações.

Após a identificação dos artigos, foram estabelecidos critérios para a seleção dos mesmos. Como critérios de inclusão, foram selecionados artigos científicos disponibilizados na íntegra, revisados por pares, cujo objeto pesquisa fosse exclusivamente o Lian Gong. Ainda, foram considerados apenas estudos empíricos, com delineamentos intervencionais. Com relação aos critérios de exclusão, foram suprimidos manuscritos cujos temas não correspondessem aos critérios de inclusão. Não foi estabelecido recorte temporal para a busca, ou seja, foram considerados todos os artigos publicados até o presente momento. Também não houve restrição de idioma para seleção dos artigos.

Na etapa de seleção dos artigos, foram analisados inicialmente o título e resumo dos mesmos. Nos casos em que não foi possível aplicar os critérios de inclusão ou de exclusão na primeira etapa, foram lidos os textos na íntegra. Do total de 125 artigos, foram excluídos 114, permanecendo 11 textos. Estes foram lidos na íntegra e, em seguida, foram extraídos dados a partir de uma matriz de análise, a saber: base de dados, periódico de publicação, autor(es), país, ano, título, objetivo da pesquisa, metodologia (tipo de pesquisa), público alvo, principais resultados e categorias. Por fim, foram elencadas as principais categorias relacionadas aos resultados de cada pesquisa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

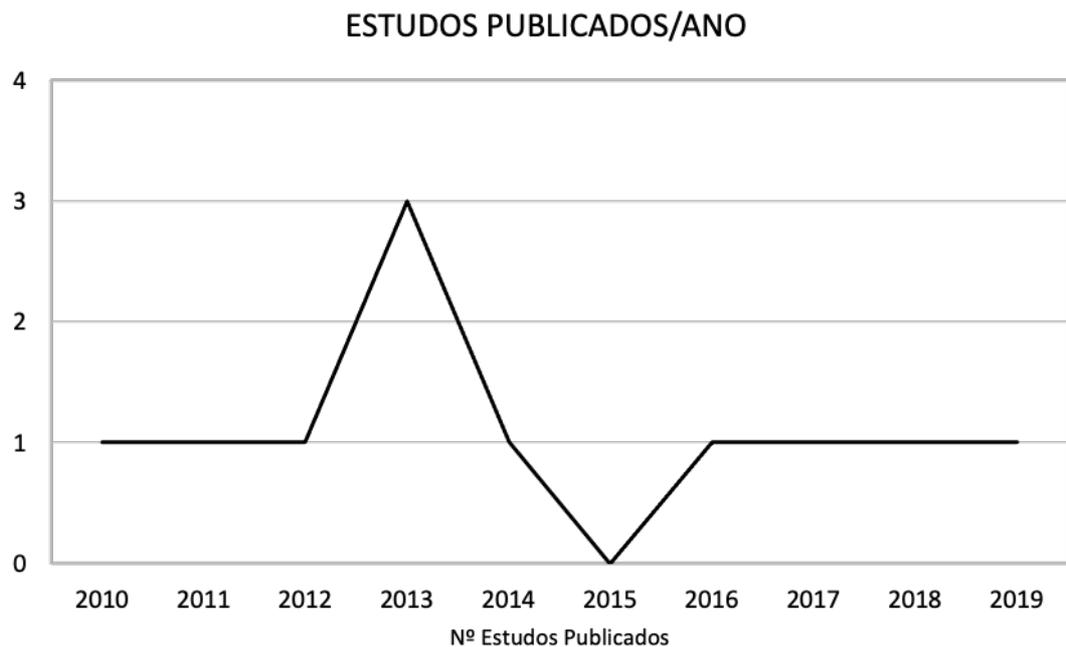
Seguindo os critérios estabelecidos no presente estudo, com exceção do Brasil, não foram localizadas pesquisas sobre o Lian Gong em outros países da América Latina e Caribe. Entende-se que seria necessário explorar outras bases de dados, periódicos e ampliar a pesquisa para textos acadêmicos com outros formatos com monografias, teses e dissertações, para que fosse possível mapear de modo mais fidedigno esse cenário. Entretanto, as bases utilizadas possuem grande abrangência e reconhecimento nacional e internacional, o que revela uma lacuna de estudos sobre o tema.

Corroborando com esse cenário, de acordo com o Mapa de Evidências sobre Medicina Tradicional Chinesa da BVS, que apresenta a efetividade clínica das práticas mente e corpo da Medicina Tradicional Chinesa (BVS MTCl, 2020), sabe-se que a maioria dos estudos primários sobre a MTC estão concentrados em países da América do Norte, Europa e Ásia. Outros estudos são concentrados no Brasil e na

Austrália. Não foram apresentadas pesquisas realizadas em outros países da América Latina e no Caribe.

Mesmo sem aplicar os critérios de exclusão dos textos, não foram identificadas quaisquer produções que, de alguma maneira, abordem o Lian Gong em outros países que não o Brasil. As pesquisas sobre Lian Gong na América Latina e Caribe começaram a circular nos periódicos no início do século XXI (ver gráfico 1).

Gráfico 1 - Distribuição temporal dos estudos publicados entre 2010 e 2019.



Fonte: Elaboração própria.

Pode-se constatar um aumento do número de publicações relacionadas ao Lian Gong no ano de 2013, quando foram publicados 3 (30%) artigos. Não foi possível identificar o fenômeno (natureza ou motivo) que induziu esse aumento, considerando que nos anos anteriores e subsequentes, com exceção do ano de 2015, houve apenas 1 (10%) estudo publicado por ano.

Em se tratando das características e perfis das pesquisas publicadas no Brasil, destaca-se que todos os periódicos que abordam o LG18T são localizados na área da saúde. Não foram identificadas pesquisas que abordem tal prática sob a ótica das ciências humanas ou exatas. O quadro a seguir sintetiza a matriz de análise e outras informações sobre os textos identificados e analisados.

Quadro 2 - Matriz de Análise e outras informações sobre os artigos analisados.

TÍTULO DO ESTUDO	PERIÓDICO	AUTOR	ANO	OBJETIVO DA PESQUISA	Metodologia da Pesquisa
1. Percepção dos usuários de um centro de saúde acerca de sua participação no grupo de ginástica chinesa – Lian Gong: uma análise compreensiva.	REME – Revista Mineira de Enfermagem	SANTOS ACC; ANDRADE GN; FARIA AA; NUNES MG; MADEIRA AMF.	2014	Compreender os significados da prática do Lian Gong para os participantes do grupo de ginástica terapêutica chinesa do Centro de Saúde São Paulo, Belo Horizonte, Minas Gerais.	Pesquisa qualitativa com enfoque fenomenológico
2. Impacto do Lian Gong na qualidade de vida de indivíduos com tontura na atenção primária.	Revista de Saúde Pública	LOPES AL; LEMOS SMA; FIGUEIREDO PHS; SANTOS JN.	2019	Avaliar os efeitos da prática do Lian Gong como estratégia de reabilitação na atenção primária à saúde sobre a qualidade de vida e capacidade funcional de pessoas com tontura.	Ensaio clínico randomizado controlado
3. Saúde, dor e atividades de vida diária entre idosos praticantes de Lian Gong e sedentários.	Ciência e Saúde Coletiva	BOBBO VCD; TREVISAN DD; AMARAL MCE; SILVA EM.	2018	Avaliar a presença de dor crônica em idosos atendidos em uma unidade de atenção primária do interior do estado de São Paulo, comparando os praticantes da ginástica chinesa (Lian Gong) e os idosos sedentários.	Estudo transversal, com abordagem comparativa
4. Lian Gong em 18 Terapias como estratégia de promoção da saúde.	Revista Brasileira em Promoção de Saúde	RANDOW R; MENDES NC; SILVA LTH; ABREU MNS; CAMPOS KFC; GUERRA VA.	2017	Identificar os principais benefícios alcançados pelos praticantes de Lian Gong em 18 terapias, que está vinculado à atenção primária como uma estratégia de promoção da Saúde.	Estudo transversal
5. Uso do Lian Gong na estratégia de saúde da família: tratamento da dor.	Revista de Enfermagem UFPE	CORREIA DS; CARDOSO MGC; CARDOSO DM; RAFAELLA ROF;	2016	Avaliar a eficácia do Lian Gong em um grupo de pacientes que apresentam dor crônica e são assistidos por uma Equipe de Saúde da Família.	Pesquisa-ação, com presença de grupo controle

		SOARES WD; FREITAS DA.			
6. Avaliação da saúde física em usuários praticantes de Lian Gong em 18 terapias em uma estratégia saúde da família do Distrito Federal-DF.	Revista de APS – Atenção Primária a Saúde	LEÃO DAO; ANDRADE SC; MELO BC; SILVA KV; GUIMARÃES AMS; PAULO GP.	2013	Avaliar os aspectos físicos em usuários praticantes de Lian Gong em 18 terapias em uma UBS no Distrito Federal.	Estudo qualitativo, prospectivo. Aplicação do questionário SF-36 com análise descritiva da transcrição pela metodologia de Bardin. A análise quantitativa utilizou o programa SPSS
7. Lian Gong em 18 terapias: uma proposta para prevenir os transtornos traumáticos cumulativos.	Revista Enfermagem em Foco – Revista do Conselho Federal de Enfermagem	MOREIRA MRC; DIAS FL; SILVA AM; SOUZA ASA; BESERRA LR; ABREU JG; ASEVEDO PL; SILVA MGS.	2013	Relatar experiências de acadêmicos de enfermagem na elaboração do projeto para inserção do Lian Gong na rotina dos trabalhadores	Caráter descritivo, do tipo relato de experiência
8. Experiência da inserção do Lian Gong na Estratégia Saúde da Família de Samambaia – Distrito Federal	Comunicação em Ciências e Saúde	ANDRADE SC; LEÃO DAO; SILVA KV; MELO BC; GUIMARÃES AMS; PAULO GP.	2013	Contribuir para sua implantação e avaliar a QV de seus praticantes	Estudo qualitativo, prospectivo. Aplicação do questionário SF-36 com análise descritiva da transcrição pela metodologia de Bardin. A análise quantitativa utilizou o programa SPSS.
9. Lian Gong como forma de melhorar a qualidade de vida de idosos institucionalizado.	Fisioterapia Brasil	KAKIHARA CT; DUARTE J; OLIVEIRA FM; DORO VCM.	2011	Analisar a qualidade de vida dos idosos, após a intervenção terapêutica do Lian Gong com o questionário de qualidade de vida SF-36	O Questionário aplicado foi o SF-36
10. Os efeitos do Lian Gong em hipertensos assistidos em unidade de saúde da família do município de Parnaíba, Piauí.	Revista Brasileira em Promoção da Saúde	NASCIMENT O ES; BRANCO MPFC; MOREIRA AKF; HAZIME FA.	2012	Conhecer os efeitos do Lian Gong em pacientes hipertensos usuários da Unidade de Saúde da Família	Estudo qualitativo descritivo

11. Lian Gong: prática corporal chinesa e sua relação com a qualidade de vida em idosos	Saúde Coletiva	SOUZA JORL; COSTA LS; BOTECCHITE; EUFRÁSIO S; LEITE NM; SILVA AL; KOZASA EH.	2010	Avaliar as percepções dos usuários sobre a prática do Lian Gong	Avaliação qualitativa por meio de um questionário composto por questões semiestruturadas
---	----------------	--	------	---	--

Fonte: Elaboração própria.

Percebe-se que 10 (91%) estudos tem como público alvo pessoas idosas. O único estudo que não apresenta esse recorte populacional não a idade dos participantes da pesquisa. O foco no público idoso pode estar associado a uma melhor divulgação das Práticas Integrativas e Complementares associadas a um envelhecimento com mais qualidade de vida e também pelo LG18T ter como base exercícios de baixo impacto, ponto vantajoso para os praticantes dessa faixa etária (SANTOS *et al.*, 2014).

Seguindo a análise do público alvo das pesquisas, dos 1313 participantes dos estudos, cerca de 1.135 (86%) são do sexo feminino. A presença de mais participantes do sexo feminino pode indicar um maior cuidado em relação a saúde por parte desse gênero (RANDOW *et al.*, 2017).

Com relação aos objetivos das pesquisas, foram identificados 4 (36%) artigos que objetivam avaliar e identificar o Lian Gong em um contexto da Atenção Primária à Saúde; 2 (18%) estudos visando melhora de dor crônica; 1 (9%) estudo com o intuito de contribuir para a implantação do Lian Gong e 1 (9%) de relato de experiência para acadêmicos de enfermagem. Dessa maneira, o Lian Gong é incentivado a outros pesquisadores a realizarem estudos nesta área apesar de a prática ainda ser uma área pouco explorada no ramo científico (SOUSA *et al.*, 2017).

Com relação ao método de pesquisa, foram identificados 3 (27%) artigos que aplicaram o questionário SF-36, sendo 2 (18%) deles de caráter quali-quantitativo; 3 (27%) produções de estudo qualitativo; 2 (18%) estudos transversais; 1 (9%) relato de experiência; 1 (9%) pesquisa-ação; e 1 (9%) de ensaio clínico randomizado controlado. Considerando o elevado número de estudos qualitativos, entende-se a ênfase da subjetividade na percepção do próprio usuário (SANTOS *et al.*, 2014).

Pode-se dimensionar que as Revistas/ Periódicos abordam mais as áreas de publicações que envolvam a Saúde como: Saúde Pública; Saúde Coletiva;

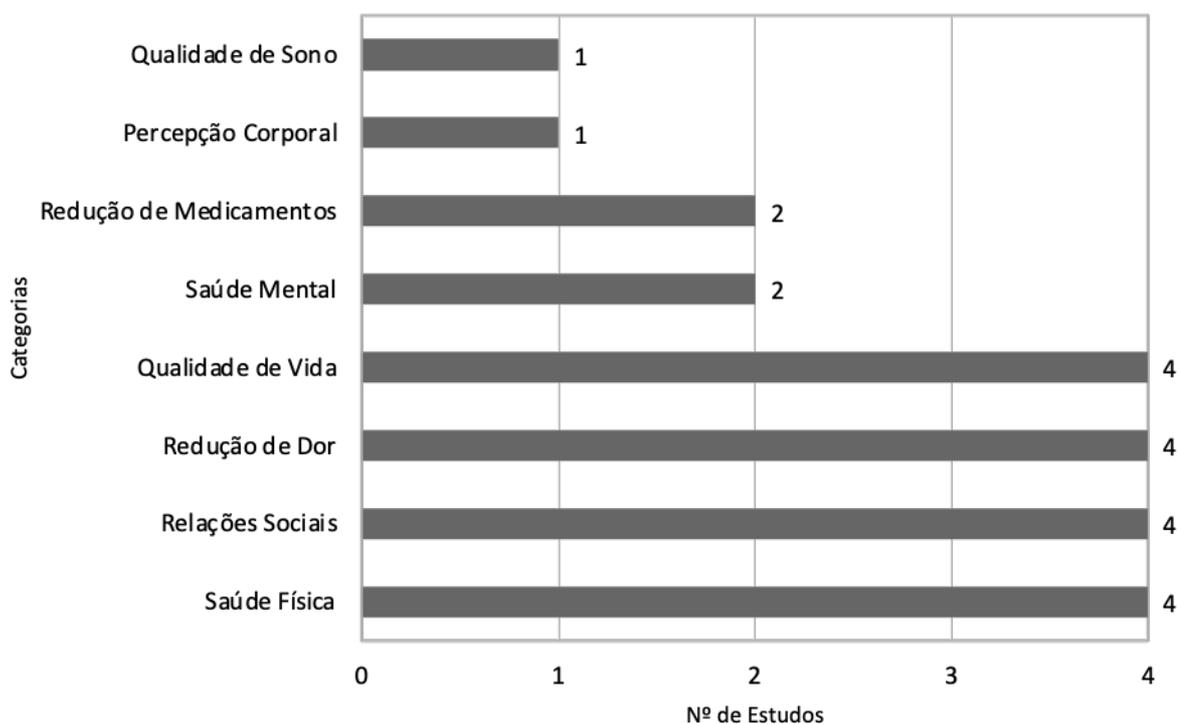
Promoção da Saúde; Atenção primária à Saúde e Ciências da Saúde, além também de Enfermagem e Fisioterapia.

Com relação ao Qualis Periódicos das pesquisas analisadas, disponível para consulta na Plataforma Sucupira (*online*), considerando sua relevância (REIS *et al.*, 2020), de acordo com a classificação dos periódicos no quadriênio 2013-2016, percebe-se que dos 10 periódicos analisados, 6 (60%) possuem notas maiores de qualificação do Qualis Periódicos na área de Enfermagem. No entanto, dentre os 10 artigos analisados, somente 3 foram publicados em revistas da área da enfermagem. Vale ressaltar que 8 (70%) periódicos possuem nota Qualis B – sendo B1 (25%), B2 (62,5%) e B3 (12,5%) e, apenas 2 (20%) possuem nota Qualis A2 – sendo que nenhum deles possui Qualis A1.

Conforme as informações disponíveis nos artigos, foi realizado um levantamento quantitativo para verificar as áreas de formação dos 60 autores que fizeram parte dos artigos utilizados neste presente estudo. De acordo com os dados quantitativos, em valores aproximados, cerca de 28 (46%) autores são da área da Enfermagem, enquanto outras áreas da saúde são menores como, por exemplo, Fisioterapia e Medicina, que tem um total de, respectivamente, 11 (18%) autores e 9 (15%) autores. Os outros 12 (20%) autores são de outras áreas como, por exemplo, Bióloga, Terapeuta Ocupacional, Educador Físico, dentre outros – destaca-se que não foram identificados pesquisadores da área das Ciências Exatas (PAIM; SANTOS, 2018). Percebe-se, portanto, que a área da enfermagem é a que mais dissemina artigos relacionadas ao Lian Gong.

Ainda que as áreas de atuação dos autores sejam distintas uma das outras, as pesquisas brasileiras revelam resultados análogos sobre o Lian Gong em 18 terapias.

Gráfico 2 - Distribuição das categorias conforme principais resultados sobre os respectivos estudos.



Fonte: Elaboração própria.

Segundo a matriz de análise, com base nos resultados principais encontrados nos resumos dos estudos sobre LG18T, foi criada uma tabela de categorização dos resultados (ver gráfico 2). Vale salientar que, de acordo com os resultados encontrados nos estudos, foi organizado temas que abrangessem as categorias. As categorias identificadas foram: Saúde Física; Relações Sociais; Redução de Dor; Qualidade de Vida; Saúde Mental; Redução de Medicamentos; Percepção Corporal e Qualidade de Sono.

Em seu conjunto, as pesquisas apontam que a prática de Lian Gong contribui para a melhora na qualidade do sono, na percepção corporal, na saúde física e mental, na redução do uso de medicamentos, na redução da dor, nos relacionamentos sociais e, conseqüentemente, na qualidade de vida dos praticantes.

Uma análise detalhada dos dados revela maior recorrência nas categorias 'saúde física', 'relações sociais' e 'redução de dor', que juntas correspondem a mais da metade das publicações, o que corrobora com os argumentos e objetivos destacados pelo Dr. Zhuang Yuan Ming, no que diz respeito aos impactos da prática Lian Gong na melhora da qualidade de vida das pessoas (ZHUANG, 2000). As pesquisas tem apontado de fato melhoras na qualidade de vida dos praticantes.

Pode-se correlacionar ao fato de que o LG18T tem como papel amenizar dores provenientes de doenças crônicas, fibromialgia, lesão de esforço repetitivo, hipertensão, depressão e labirintite (BOBBO *et al.*, 2018; CORREIA *et al.*, 2016; ANDRADE *et al.*, 2013; LEÃO *et al.*, 2013; NASCIMENTO *et al.*, 2012; KAKIHARA *et al.*, 2011), além de aspectos relacionados a sociabilização e a saúde emocional e mental (SANTOS *et al.*, 2014; ANDRADE *et al.*, 2013; NASCIMENTO *et al.*, 2012; KAKIHARA *et al.*, 2011), estando esses aspectos diretamente relacionados a qualidade de vida (NAHAS, 2017).

Outra questão que merece destaque diz respeito à redução do uso de medicamentos por parte dos praticantes, um aspecto significativo pois tratamentos não farmacológicos visam melhorar a qualidade de vida das pessoas saudáveis ou doentes. No Brasil, sobretudo na atenção básica a saúde, medidas terapêuticas não farmacológicas ainda são pouco utilizadas como forma de amenizar o processo de dores crônicas, e representam um custo elevado para o Sistema de Saúde Pública, visto que medidas farmacológicas são mais utilizadas e conhecidas pela população acometida por alguma doença crônica. No entanto, as pesquisas apontam que a prática do Lian Gong pode contribuir com a redução do uso de medicamentos e/ou de seus efeitos colaterais (CORREIA *et al.*, 2016).

É mister registrar que a prática do Lian Gong pode promover melhoras nos relacionamentos interpessoais (RANDOW *et al.*, 2017; SANTOS *et al.*, 2014; ANDRADE *et al.*, 2013; MOREIRA *et al.*, 2013; NASCIMENTO *et al.*, 2012; KAKIHARA *et al.*, 2011), o que segundo Nahas (2017) representa uma dimensão importante para a qualidade de vida dos indivíduos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Se comparados com outros estudos sobre Práticas Integrativas e Complementares, há relativamente poucas publicações sobre Lian Gong nas bases de dados utilizadas na presente pesquisa, o que evidencia a necessidade de mais estudo sobre o tema. Nas bases de dados utilizadas na presente pesquisa, que possuem ampla abrangência, só foram identificadas pesquisas produzidas no Brasil.

Ainda, de acordo com a categorização feita a partir dos resultados dos artigos analisados, a prática do LG18T está diretamente relacionada com a melhora na saúde em geral, com destaque aos aspectos físicos, emocionais, mentais e sociais, redução do uso de medicamentos, melhora na qualidade do sono, melhora na

percepção corporal e diminuição de dores crônicas, contribuindo assim para melhor qualidade de vida dos praticantes.

Tanto os periódicos quanto alguns autores estão relacionados às áreas da saúde e às práticas integrativas e complementares e, apesar da maioria desse levantamento de dados ser relacionada à área da enfermagem, há a necessidade de difundir este tema para outras áreas da saúde como, por exemplo, a massoterapia. Ademais, faz-se necessário investir em pesquisas que investiguem o tema sob a ótica de outras áreas do conhecimento que não só das ciências biológicas. O profissional massoterapeuta, além de agregar novos conhecimentos nos estudos sobre o LG18T, também pode se valer de sua prática, explorando elementos seus benefícios relacionados a uma boa postura adequada, o aprimoramento da percepção corporal e de vários outros aspectos que foram destacados no presente manuscrito.

Apesar das poucas informações, os estudos evidenciam a relevância do Lian Gong como prática integrativa e complementar, considerando as recomendações da OMS e da OPAS acerca das práticas da medicina tradicional, complementar e integrativa (MTCI), dentre estas o Qi Gong, entende-se que é necessário maior aprofundamento nas pesquisas sobre o Lian Gong em 18 Terapias, por se tratar de uma ginástica que pode ser acessível a grupos diversificados da população.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Sílvia Caixeta; LEÃO, Débora Aparecida de Oliveira; SILVA, Kamila Vieira; MELO, Bárbara de Caldas; GUIMARÃES, Andréa Maria da Silva; PAULO, Georgiana Pontes. Experiência da inserção do Lian Gong na Estratégia Saúde da Família de Samambaia – Distrito Federal. **Com. Ciências Saúde**, v. 22, n. 4, p. 9-18, 2013. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/periodicos/revista_ESCS_v23_n1_a01_experiencia_insercao_lian.pdf>. Acesso em: 10 set. 2022.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA LIAN GONG EM 18 TERAPIAS. **Sobre Lian Gong**. Belo Horizonte, 2019. Disponível em: <<https://www.associacaobrasileiralg18terapias.org/sobre-lian-gong>>. Acesso em: 01 dez. 2021.

BRASIL. [Constituição (1988)]. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Senado Federal, 2016. 496 p. Disponível em: <https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/518231/CF88_Livro_EC91_2016.pdf>. Acesso em: 24 maio 2021.

BRASIL. **Decreto n.º 7.508**, de 28 de junho de 2011. Regulamenta a Lei n.º 8.080, de 19 de setembro de 1990, para dispor sobre a organização do Sistema Único de Saúde - SUS, o planejamento da saúde, a assistência à saúde e a articulação interfederativa, e dá outras providências. Diário Oficial da União de 29 de junho de 2011. Brasília, DF. Seção II, p. 1. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2011-2014/2011/decreto/d7508.htm> Acesso em: 01 dez. 2021.

BRASIL. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. Ministério da Saúde, Brasília, DF, 2021. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf>. Acesso em: 06 out. 2022.

BRASIL. **Lei n.º 8.080**, de 19 de setembro de 1990. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, da organização e funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências (Lei Orgânica da Saúde). Diário Oficial da União, Brasília, DF, 1990. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8080.htm> Acesso em: 15 dez. 2022.

BRASIL. **Lei n.º 10.741**, de 01 de outubro de 2003. Estatuto do idoso. Secretaria de Atenção à Saúde. Brasília. 3 ed. Ministério da Justiça, 2013. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estatuto_idoso_3edicao.pdf>. Acesso em: 12 set. 2022.

BRASIL. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS**. 2ª edição, 2015. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2005. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf>. Acesso em: 01 dez. 2021.

BRASIL. **Práticas Integrativas e Complementares em Saúde: Uma realidade no SUS**. Revista Brasileira Saúde da Família. Brasília: Ministério da Saúde (Edição Especial), mai. 2008. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/revistas/revista_saude_familia18_especial.pdf>. Acesso em: 01 dez. 2021.

BOBBO, Vanessa Cristina Dias *et al.* Saúde, dor e atividades de vida diária entre idosos praticantes de Lian Gong e sedentários. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 4, p. 1151-1158, 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/B3tq9DTp9wWwnkNsfNYdgHB/?format=pdf>>. Acesso em: 10 set. 2022.

BOTELHO, Maristela. **Associação Brasileira Lian Gong em 18 Terapias**. [Lian Gong 18 Terapias]. Mensagem recebida por: <liangongem18terapias@gmail.com> em 24 nov. 2022.

BVS MTCTI, Biblioteca Virtual em Saúde em Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas. **Mapa de Evidências sobre Medicina Tradicional Chinesa:**

Efetividade Clínica das Práticas Mente e Corpo da Medicina Tradicional Chinesa. [Online]. São Paulo: BIREME//OPAS/OMS. 2020 Disponível em: <<https://mtci.bvsalud.org/pt/mapa-de-evidencias-sobre-medicina-tradicional-chinesa/>>. Acesso em: 28 nov. 2022.

CORREIA, Divanise Suruagy *et al.* Uso do Lian Gong na estratégia de saúde da família: tratamento da dor crônica. **Revista de Enfermagem UFPE** [online]., Recife, v. 10, n. 5, p. 1600-5, mai./2016. Disponível em: <<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/11155/12671>>. Acesso em: 10 set. 2022.

ECHER, Isabel Cristina. A revisão de literatura na construção do trabalho científico. **Revista Gaúcha de Enfermagem.**, Porto Alegre, v. 22, n. 2, p. 5-20, jul. 2001. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/23470/000326312.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 09 out. 2022.

HIDALGO, Nancy Ríos; PINO, Glenys Bravo; COLLAZO, Arlety Peñalver. Aplicación del Lian Gong Shi Ba Fa en trabajadores y jubilados en la Escuela Latinoamericana de Medicina. **Panorama Cuba y Salud**, La Habana, Cuba, v. 13 (Especial), p. 31-35, 2018. Disponível em: <<https://www.medigraphic.com/pdfs/cubaysalud/pcs-2018/pcss181s.pdf>>. Acesso em: 28 nov. 2022.

KAKIHARA, Carina Tárzia *et al.* Lian Gong como forma de melhorar a qualidade de vida de idosos institucionalizados. **Fisioterapia Brasil**, v. 12, n. 2, mar./abr. 2011. Disponível em: <<https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/804/1688>>. Acesso em: 10 set. 2022.

LEÃO, Débora Aparecida de Oliveira; ANDRADE, Silvia Caixeta de; MELO, Bárbara de Caldas; SILVA, Kamila Vieira; GUIMARÃES, Andréa Maria da Silva; PAULO, Georgiana Pontes. Avaliação da saúde física em usuários praticantes de Lian Gong em 18 terapias em uma estratégia saúde da família do Distrito Federal-DF. **Revista de APS – Atenção Primária à Saúde**, v. 16, n. 4, p. 357-364, out/dez 2013. Disponível em: <<https://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/15252/8047>>. Acesso em: 10 set. 2022.

LIVRAMENTO, Gutembergue; FRANCO, Tânia; LIVRAMENTO, Alaíde. A ginástica terapêutica e preventiva chinesa Lian Gong/Qi Gong como um dos instrumentos na prevenção e reabilitação da LER/DORT. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional** [online]. 2010, v. 35, n. 121, pp. 74-86. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0303-76572010000100009>>. Acesso em: 12 set. 2022.

LOPES, Aline Lamas; LEMOS, Stela Maris Aguiar; FIGUEIREDO, Pedro Henrique Scheidt; SANTOS, Juliana Nunes. Impacto do Lian Gong na qualidade de vida de indivíduos com tontura na atenção primária. **Revista de Saúde Pública**, v. 53, n. 73, 2019. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rsp/a/h3h63MnSfKqCcJfBrwgpiYB/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 01 dez. 2021.

MOREIRA, Maria Rosilene Cândido; DIAS, Fernanda Leite; SILVA, Alda Maria da; SOUZA, Adenusca Suérica Alencar de; BESERRA, Laryssa Ramos; ABREU, Jefferson Gomes de; ASEVEDO, Paloma Lopes de; SILVA, Milena Gabriela dos Santos. Lian Gong em 18 terapias: uma proposta para prevenir os transtornos traumáticos cumulativos. **Enfermagem em Foco**, v. 16, n. 4, p. 357-364, out./dez. 2013. Disponível em: <<http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/499/189>>. Acesso em: 10 set. 2022.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7 ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.

NASCIMENTO, Elce de Seixas; CASTELO BRANCO, Maria Poliana Ferreira; MOREIRA, Ana Karine de Figueiredo; HAZIME, Fuad Ahmad. Os efeitos do Lian Gong em hipertensos assistidos em unidade de saúde da família do município de Parnaíba, Piauí. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, Fortaleza, v. 25, n. 4, p. 435-444, out./dez. 2012. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/408/40824829007.pdf>>. Acesso em: 12 set. 2022.

OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde, Escritório Regional para as Américas da Organização Mundial da Saúde. **Medicinas tradicionais, complementares e integrativas**. 2019. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/topicos/medicinas-tradicionais-complementares-e-integrativas#:~:text=%C3%89%20a%20soma%20de%20conhecimentos,e%20mentais%20%E2%80%93%20segundo%20a%20OMS>>. Acesso em: 28 nov. 2022.

PAIM, Marcele Carneiro; SANTOS, Maria Ligia Rangel. Estado da arte dos observatórios em saúde: narrativas sobre análises de políticas e sistemas. **Saúde Debate**. rio de janeiro, v. 42, n. 2 (Edição Especial), p. 361-376, out. 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/sdeb/a/9vZQFrnX3x7GHFfcxCJvd3h/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 09 out. 2022.

RANDOW, Raquel; MENDES, Nayara Carolin; SILVA, Luzia Toyoko Hanashiro; ABREU, Mery Natali Silva; CAMPOS, Kátia Ferreira Costa; GUERRA, Vanessa de Almeida. Lian Gong em 18 terapias como estratégia de promoção da saúde. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, [S. l.], v. 30, n. 4, 2017. doi: 10.5020/18061230.2017.6365. Disponível em: <<https://ojs.unifor.br/RBPS/article/view/6365>>. Acesso em: 15 dez. 2022.

REIS, Alessandra Crystian Engles dos; WENDLING, Cléria Maria; MIGUEL, Kassiana da Silva; PERON, Luciana Del Castanhel; BÄR, Maira Vanessa; SANTOS, Saulo César Seiffert; MEIER, Wander Mateus Branco; CUNHA, Márcia Borin da. Análise dos periódicos Qualis/Capes: traçando o perfil da área de ensino de ciências e matemática. **Hipátia - Revista Brasileira de História, Educação e Matemática**, v. 5, n. 1, p. 11-24, jun. 2020. Disponível em: <<https://ojs.ifsp.edu.br/index.php/hipatia/article/view/1445/997>>. Acesso em: 28 nov. 2022.

SANTOS, Ana Carolina Costa *et al.* Percepção dos usuários de um centro de Saúde acerca de sua participação no grupo de ginástica chinesa – Lian Gong: uma análise

compreensiva. **REME – Revista Mineira de Enfermagem**, v. 18, n. 1, p. 94-99, jan./mar. 2014. Disponível em: <<https://cdn.publisher.gn1.link/reme.org.br/pdf/v18n1a08.pdf>>. Acesso em: 01 dez. 2021.

SILVA, Mayara Vilela. **Lian Gong em 18 terapias como recurso terapêutico para promoção da saúde e da autonomia no processo saúde-doença**. Monografia (Programa de Residência Multiprofissional da Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo-SMS/SP). São Paulo, 2018, 36p. Disponível em: <<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/10/915868/silvapics2016bvs-1.pdf>>. Acesso em: 27 nov. 2022.

SOUSA, Adenusca Suérica Alencar de; DIAS, Fernanda Leite; FEITOSA, Ankilma do Nascimento Andrade; ASSIS, Elisangela Vilar de; SOUSA, Milena Nunes Alves de. Perfil das publicações sobre a prática do Lian Gong na área de saúde. **Revista Brasileira de Educação e Saúde**, Pombal – PB, Brasil, v. 7, n. 1, p. 31-35, jan./mar. 2017. Disponível em: <<https://www.gvaa.com.br/revista/index.php/REBES/article/view/4019/4246>>. Acesso em: 27 nov. 2022.

VÁZQUEZ, ILiberis Pérez; SUÁREZ; Deynis de los Ángeles Requeiro; LEIVA, Adriana María Hernández; PÉREZ, Onidelcis REYES; Companionis, Martha Torres; SOTO, Yolanda María González; SOTOLONGO, Magaly Hernández. Lian Gong como acción independiente de enfermería. **EFDeportes.com**, Revista Digital. Buenos Aires, ano 15, n. 147, ago. 2010. Disponível em: <<https://efdeportes.com/efd147/lian-gong-como-accion-independiente-de-enfermeria.htm>>. Acesso em: 28 nov. 2022.

ZHUANG, Y. M. **Lian Gong Shi Ba Fa (Lian Gong em 18 Terapias)**: ginástica terapêutica e preventiva. São Paulo: Pensamento-Cultrix, 2000.