



RELATO DE EXPERIÊNCIA COM UM GRUPO DE PRÁTICAS ON LINE DE ZHINENG QI GONG: RESULTADOS PRELIMINARES DOS BENEFICIOS RELATADOS POR IDOSOS ATRAVÉS DE QUESTIONÁRIO

Jorge de Oliveira Gomes – Graduado em Psicologia - UEPB
Mestre em Informática - Universidade Federal de Campina Grande - UFCG
Pesquisador do GIDS (Grupo de Pesquisas em Inovação e Desenvolvimento Humano) - UFPB
Contato: prof.jorgeogomes@gmail.com

RESUMO DO TRABALHO

O Objetivo deste trabalho é apresentar os Resultados Preliminares de uma pesquisa que estamos iniciando ao acompanhar idosos que participam voluntariamente e gratuitamente de um Grupo de Práticas de Zhineng Qi Gong, que é uma atividade que envolve Relaxamento (Organização de Campo), Atividades Físicas leves (Práticas Corporais da Medicina Tradicional Chinesa) e adequadas e adaptáveis, que possibilitam pessoas de qualquer idade ou com limitações físicas executar. Foi desenvolvida e vem sendo difundida, desde a década de oitenta, por todo o mundo pelo Doutor Pang Ming, PhD, Médico com formação na Medicina Ocidental e na Medicina Tradicional Chinesa, em vários Centros de Estudos e Pesquisas na China, por exemplo, em Xian. Na China existem milhares de praticantes, estudiosos e pesquisadores que tem disseminado estas práticas que hoje tem milhares de pessoas que já se beneficiaram das mesmas em todo o mundo. No Brasil esta prática vem sendo difundida nos últimos cinco anos através do Professor Oscar Silva, do México, e Cassiano Takayassu, de São Paulo. Nós fizemos um Curso de Instrutores com Professores do Centro de Pesquisas de Xian e em fevereiro de 2022 divulgamos, através do Whatsapp, o Grupo de Práticas Gratuito On Line, com atividades quatro vezes por semana. Tivemos várias inscrições, especialmente de idosos. Durante e após as práticas temos acompanhado o desenvolvimento de melhorias de problemas físicos (menos dores nas regiões da coluna cervical, dorsal e lombar), bem como maior vitalidade, mais energia e alegria no estado de espírito. Então, montamos um questionário adaptado de outras pesquisas para relatar estes resultados e compartilhar com a comunidade científica. Também discutimos a possibilidade de levar esta Prática On Line, possivelmente através das estruturas do SUS, para mais pessoas, especialmente idosos, visando trazer um maior bem estar e mais qualidade de vida.

Palavras-chave: Artigo completo, Normas científicas, Congresso, Realize, Boa sorte.

➤ INTRODUÇÃO

Qigong é uma prática de exercícios pertencentes à Medicina Tradicional Chinesa (MTC) com pelo menos 2000 anos de sistematização. Um dos pioneiros em



sua sistematização foi o médico chinês Hua Tuo (163 DC). Na segunda metade do século XX o governo Chinês organizou comissões especiais para estudar e propagar o Qigong em âmbito provincial e nacional. Depois de surpreendentes resultados em curar e prevenir enfermidades começaram estímulos importantes para a prática de tal terapêutica, além dos parques públicos, também em hospitais (WONG, 1996).

Então, Qigong (chi kung) significa habilidade em controlar o fluxo da energia vital interna conhecida pelos chineses como Qi (chi). Para a obtenção de benefícios para a saúde se utiliza o Qigong médico que é uma prática onde se dá ênfase ao controle do ritmo respiratório, coordenação do corpo e movimentos suaves e atitude mental adequada. Estas três qualidades coordenadas geram o diferencial da terapêutica do Qigong (JAHNKE, 2002).

Sabemos que atividade física regular tem muitos efeitos positivos sobre a saúde. A despeito disto, aproximadamente 50% de todos os adultos não se exercitam suficientemente para desfrutar de melhor saúde e podem, portanto, necessitar de uma alternativa para exercícios físicos vigorosos. O Qigong oferece um caminho suave e seguro para exercitar o corpo. O Qigong oferece uma prática alternativa à exercícios vigorosos quando o objetivo é bem estar e saúde (JOUPEL, HASSMEN e JOHANSSON, 2006).

Para justificar a execução deste trabalho, lembramos o que afirma GALLAGHER (2003). Segundo este autor, “evidências mostram que a prática do Qigong é uma terapia preventiva e reabilitadora sobre o condicionamento cardiorrespiratório gerando um impacto significativo também na qualidade de vida”.

O Objetivo deste trabalho é apresentar os Resultados Preliminares de uma pesquisa que estamos iniciando ao acompanhar idosos que participam voluntariamente e gratuitamente de um Grupo de Práticas de Zhineng Qi Gong, que é uma atividade que envolve Relaxamento (Organização de Campo), Atividades Físicas leves (Práticas Corporais da Medicina Tradicional Chinesa) e adequadas e adaptáveis, que possibilitam pessoas de qualquer idade ou com limitações físicas executar.

A Prática do Zhineng Qigong foi desenvolvida e vem sendo difundida, desde a década de oitenta, por todo o mundo pelo Doutor Pang Ming, PhD, Médico com formação na Medicina Ocidental e na Medicina Tradicional Chinesa, em vários Centros de Estudos e Pesquisas na China, por exemplo, em Xian. Na China existem milhares de praticantes, estudiosos e pesquisadores que têm disseminado estas práticas que hoje beneficiaram milhares de pessoas em todo o mundo.

No Brasil esta prática vem sendo difundida nos últimos cinco anos através do Professor Oscar Silva, do México, e Cassiano Takayassu, de São Paulo.

➤ METODOLOGIA

Trata-se de uma Pesquisa Exploratória, Experimental (e vivencial), com aplicação da Etnometodologia, que tem sua origem nas Ciências Sociais, e deve ser considerada quando o pesquisador também participa do universo amostral levantado. E tem interesse intrínseco nos resultados da Pesquisa.

Então, montamos um Questionário adaptado de SOUZA.; COSTA; BOTECCIA; Et alli (2010), que abarca os seguintes Domínios: 1) Perfil do entrevistado; 2) Benefícios das práticas corporais (bem-estar físico; convívio social; espiritualidade; saúde mental).

Os Critérios de Inclusão para participar da Pesquisa foram os seguintes: 1º Compor um grupo de Práticas de Zhineng Qi Gong; 2º Ter idade igual ou superior a 45 anos; 3º Participar das atividades do grupo há pelo menos três meses; 4º Ter frequência mínima de 50% nos meses de março a junho de 2022.

O Questionário foi montado no Google Formulários, contendo 25 questões abrangendo os Domínios citados, com espaço para respostas discursivas que tomam entre quinze e vinte minutos para serem respondidas. O link do questionário foi encaminhado através de grupos de Whastapp de Praticantes de Zhineng QiGong do Brasil e América Latina no dia 14/junho/2022 e computadas as respostas feitas até o dia 20/junho/2022. A resposta dos questionários foi voluntaria e por acessibilidade. Pôde ser utilizando um Computador Pessoal, Notebook, ou aparelho celular. Tivemos 12 respostas no período de uma semana.

➤ REFERENCIAL TEÓRICO (Pode vir anexo a introdução)

O Doutor Pang Ming, PhD é o fundador do ZhiNeng QiGong e iniciou os estudos da Ciência do Qigong. Ele é um Grão-Mestre de Qigong e um renomado médico da Medicina Tradicional Chinesa. Ele deixou a medicina para fazer pesquisa de Qigong, rompendo com a tradição na década de 1980 ao criar uma nova forma aberta que poderia ser ensinada a um grande número de pessoas. No final do século 20, ZhiNeng Qigong foi avaliado como o sistema de qigong mais eficaz na China, com cerca de dez milhões de praticantes. Foi a primeira forma baseada em teoria sistemática e pesquisa científica, e a primeira a adotar o uso do *Campo de Qi* (Campo de Energia Vital que permeia tudo que existe, composto de partículas de tamanho infinitesimal, tudo cria e tudo transforma) para ensino e cura de diversos desequilíbrios.

ZhiNeng Qigong chegou ao ocidente dez anos depois, onde o ensino se concentrou principalmente na prática do *métodos* sequenciais de atividades físicas e mentais). Isso enriqueceu muitas vidas, mas também trouxe limitações. Como se trata de uma ciência da vida, ZhiNeng Qigong inclui níveis de técnica, mas também Kung Fu (tipo de exercício que leva ao domínio de habilidades, através do esforço, dedicação e persistência na prática) e Dao (área de estudo da Filosofia Chinesa sobre o todo e tudo que existe, e sua repercussão nas nossas vidas diárias). Praticar os *métodos* sem uma compreensão da teoria é receber um benefício limitado (MING, . Isso está longe do propósito de ZhiNeng QiGong de fornecer ferramentas para trazer saúde real e autoconsciência. Uma fixação em técnicas de movimento deixará as



peessoas se esforçando apenas para melhorar seu nível de prática. O Objetivo do Zhineng QiGong é contribuir para a melhoria da saúde e longevidade das pessoas, que devem usar sua Consciência e Responsabilidade, por suas escolhas e ações, e para a evolução dos Seres Humanos contribuindo para que alcancem uma autonomia e liberdade, em termos de bem estar e Qualidade de Vida. A Teoria da Totalidade Hunyuan é a base para o aperfeiçoamento humano. Não é uma teoria que é aplicada apenas a um pequeno campo de prática, mas uma Teoria que constrói uma visão avançada da cultura humana. Como tal, pode ser usado para orientar qualquer prática focada na saúde do corpo e da mente, seja qigong, taiji, ioga ou qualquer outro.

Citando LIVRAMENTO e LIVRAMENTO (2010), o foco é o fortalecimento do indivíduo quanto unidade orgânica Mente-Corpo, favorecendo a integração biopsíquica, a saúde e sua construção como cidadão ser humano. Nesta dimensão, a medicina chinesa – especificamente o QiGong – tem duas características importantes que justificam a necessidade de sua plena utilização, difusão e popularização no ocidente. Por um lado, consiste numa prática milenar consagrada e experimentada por diversas gerações constituindo em patrimônio da humanidade voltado para a preservação da capacidade vital e da saúde. Por outro lado o QiGong é uma prática terapêutica que pode ser compreendida, aprendida e exercida pelas pessoas com relativa facilidade, apesar de sua complexidade, rompendo com a passividade dos tratamentos ocidentais de saúde e com o acesso restrito às práticas preventivas e holísticas.

Segundo HANKEY (2006), para o mundo científico o Qigong está sendo visto como uma nova Ciência de Promoção da Vida por isso deve ser ainda mais pesquisada.

➤ RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em preparação para o desenvolvimento desta pesquisa, nós participamos de um Curso de Instrutores com Professores do Centro de Pesquisas de Xian / China, que se iniciou em Janeiro de 2021 e teve sua conclusão em janeiro de 2022 (Níveis 1 e 2). Em fevereiro de 2022 divulgamos, através do Whatsapp, a abertura de um Grupo de Práticas de Zhineng QiGong ON LINE, Gratuito, para pessoas de todas as idades, com atividades quatro vezes por semana (segundas e quartas das 7 às 8h e nas terças e quintas, das 6 às 7h da manhã). Tivemos várias inscrições, especialmente de idosos.

Durante e após as práticas temos acompanhado o desenvolvimento de melhorias de problemas físicos (menos dores nas regiões da coluna cervical, dorsal e lombar), emocionais (melhor estabilidade ao reagir a situações que despertam emoções fortes), bem como maior vitalidade, mais energia e alegria de viver no estado de espírito.

Visando registrar e compartilhar estas experiências no IX Congresso Internacional de Envelhecimento Humano, desenvolvemos este trabalho.



Considerando que, como foi afirmado na Metodologia, o link do questionário foi encaminhado através de grupos de Whastapp de Praticantes de Zhineng QiGong do Brasil e América Latina no dia 14/junho/2022 e computadas as respostas feitas até o dia 20/junho/2022. A resposta dos questionários pôde ser feita voluntariamente, por acessibilidade, utilizando um Computador Pessoal, Notebook, e também aparelho celular. Tivemos 12 respostas no período de uma semana.

RESULTADOS PRELIMINARES DE ALGUMAS QUESTÕES

No levantamento inicial, verificamos que tivemos seis homens e seis mulheres respondentes. A média de idade foi de 58,8 anos. Quanto ao local onde se encontram os praticantes, temos: seis no Nordeste do Brasil; três no Sudeste, dois no Centro Oeste e um no Chile. Apenas dois não tinham conhecimento das Práticas da Medicina Tradicional Chinesa. Ou seja, a grande maioria dos respondentes já tinha algum experiência com tecnologias da MTC.

Vamos a algumas questões e suas respostas mais específicas:

(12) O que o motivou a participar do grupo?

Respostas: oportunidade de novos conhecimentos e de atividade física, participo 4 vezes por semana; No início, a curiosidade foi a principal motivação. Além do fato de ser on line. Depois, a motivação foi a vontade de conhecer melhor e mais profundamente; O resultado que obtive com acupuntura e as informações científicas do efeito da prática sobre a pressão arterial; Paz de espírito. Livre fluxo de Qi; A motivação maior foi compartilhar com outras pessoas o bem estar e as melhorias na saúde que eu passei a viver após praticar com grande frequência o Zhineng QiGong.

No geral, as pessoas vem buscando a facilidade do acesso On Line. Mas, como se observa nas respostas, após alcançar um certo nível de resultados físicos e mentais autoperceptíveis, essa motivação muda e a pessoa se permite se aprofundar nas vivências e pode alcançar níveis diferenciados de mais saúde e Ampliação da Consciência.

(13) COMO VOCÊ SE SENTE ANTES, DURANTE E DEPOIS DA PRÁTICA DE ZHINENG QI GONG ON LINE?

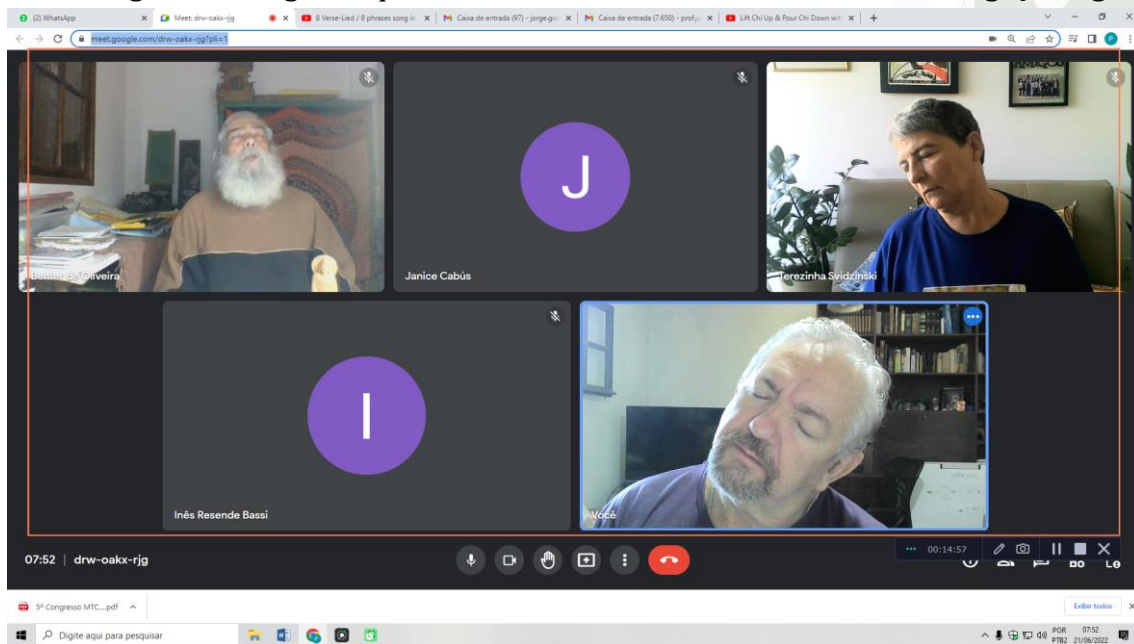
Respostas: Muito bem; Me sinto muito bem; Me sentia muito triste, deprimida e o Zhineng me trouxe alegria e vontade de voltar a praticar Qi Gong, meu corpo ficou muito mais rápido e me sinto com a musculatura em ordem; Basicamente, sinto-me interessada em realizar as Práticas. Após, uma sensação de bem estar e paz; Bem disposto !!; Muito bem; Las mejores energías se van sintiendo después de un tiempo de práctica mi visión ha mejorado mucho hay días que ya no preciso de óculos; Antes: desânimo e cansaço. Depois: mais tranquila e feliz; A prática exige concentração e esforço físico. Acho que devido à pouca experiência. O efeito

imediatamente é o relaxamento.; Muito bem!; Tive algumas reações de ânsia de vômito, bocejo, dor localizada, salivação. Após melhoras no sono, mas disposição e bem estar no geral.; Antes é sempre um despertar. Quando iniciamos a Organização do Campo e as Práticas, meu Corpo - Mente começam a fluir, se nutrir de Qi (energia vital), e não dá vontade de parar. Tenho tido varias vivências profundas com as práticas de Zhineng QiGong. Algumas não consigo descrever, mas conseguimos ativar muita energia vital.

Verifica-se que as reações mais frequentes são de BEM ESTAR, principalmente após. Cabe ressaltar que alguns praticantes com experiência mais larga podem relatar alguns benefícios diferenciados, por exemplo, a diminuição do grau dos óculos ou Estados Especiais, mais profundos de Qi Gong. Esses processos estão previstos para ocorrerem, pois o crescente acúmulo desta energia vital permite a recuperação da saúde e da sensação de juventude

Também discutimos a possibilidade de levar esta Prática On Line, possivelmente através das estruturas do SUS, para mais pessoas, especialmente idosos, visando trazer um maior bem estar e mais qualidade de vida.

Figura 1: Imagem capturada durante a Prática On Line de Zhineng QiGong



Fonte: Pesquisa Atual.

(15) Ainda citando os Resultados das Práticas On Line: Que partes do seu CORPO você percebe que estão diferentes?

Respostas: Pescoço, coluna lombar melhores, bexiga, pele mais macia.; A) coluna, B) pescoço, C) ombro. Agora estou bem melhor em todos os sentidos.; Músculos mais desenvolvidos e sem dores lombares e problemas no ciático, a musculatura do pescoço está bem menos tensa.; Principalmente a coluna lombar. Dores nesta região eram frequentes e após as Práticas, tal frequência diminuiu sensivelmente.; Pescoço melhor que tronco e lombar; Mais flexível e mais forte; Manos aquecidas, cuerpo

más forte.; Antes mais rígrado.; Funções gerais melhores.; Os rins e hemorroidas as vezes se mostravam sensíveis, não estão mais se pronunciando. Apenas o ombro quando abuso em sua função.; Os três seguimentos da coluna, onde, ocasionalmente tinha algumas crises dolorosas (cervical, dorsal e lombar). Também meu corpo inteiro sinto mais tonificado, forte, flexível e com boa resistência.

Como é bom poder contribuir para a melhoria da saúde nossa e dos que estão tendo essa oportunidade. Nas notas conclusivas indicamos que pretendemos ampliar o alcance destas práticas para mais pessoas, especialmente vinculando ao SUS e, possivelmente, trabalhando grupos específicos, como idosos, entre outros.

(24) Você acha que essas atividades deveriam ser oferecidas para todos os idosos? Respostas: Sim, porque é uma prática simples que trabalha o corpo todo, promovendo a saúde e é de baixo custo.; Sim.; Sem dúvida, idosos acabam por perder muito dos seus amigos, familiares, por termos uma vida corrida e cheia de problemas, idosos precisam de participar de grupos e se sentir pertencentes, acolhidos e principalmente fazendo exercícios que tragam muitos benefícios!.; Sim. Por proporcionar a devida atenção a esta fase - Envelhecimento - com cautela, alegria, realismo e respeito as particularidades do corpo e da mente.; Sim, podem se adaptar a qualquer idade.; Sim.; Sim.; Sim . É importante melhorar o estilo de vida para todas as pessoas e em todas as idades.; Sim. Muito importante para promover a melhoria da qualidade de vida do idoso.; Sem dúvidas! Porque ajudam sobremaneira em todos os aspectos da saúde do idoso: melhorar cognição, postura, movimentação, deambulação, percepção da vida.; Não só para os idosos, essas práticas fazem bem acredito a qualquer um que praticá-la, proporcionando inúmeras melhorias para saúde como um todo.; Com certeza. Na China já tem 40 milhões de pessoas realizando este tipo de prática e o resultado é mais saúde, liberdade, autonomia, longevidade.

Sim, para todas as idades, inclusive para ajudar a enfrentar desequilíbrios nos níveis físico, emocional, mental e nos relacionamentos. Todos merecemos uma vida digna e essa tecnologia está disponível e agora, com a utilização dos recursos tecnológicos, inclusive por amigos da terceira idade, somos um exercito de alguns milhões de cidadãos esperando para ter acesso a estas Práticas On Line.

Vamos buscar viver com mais saúde e bem estar fortalecendo nosso Sistema Vivo, nosso Meio Ambiente, recuperando e apreciando a natureza, que é tremendamente generosa em nos facilitar o acesso a seus recursos que é onde se manifesta essa Energia Vital (Qi) na sua forma Original, onde tudo pode ser um recurso para nossa transformação, evolução, longevidade consciente. Viva a Vida!

➤ CONSIDERAÇÕES FINAIS



Durante e após as práticas temos acompanhado o desenvolvimento de melhorias de problemas físicos (menos dores nas regiões da coluna cervical, dorsal e lombar), bem como maior vitalidade, mais energia e alegria no estado de espírito.

Como Trabalhos Futuros, visamos entrar em contato com os seguimentos oficiais que disseminam as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) para levarmos esta atividade através das Estruturas do SUS, bem como através da UFPB, onde sou professor, para os Servidores como forma de auto cuidado, e através de Projeto de Extensão, levando para a Comunidade externa à UFPB mais uma oportunidade de cuidar de sua Saúde e Qualidade de vida.

Cuidando da Natureza estamos cuidando de toda a vida no planeta. Precisamos despertar nossa Consciência, escolher e agir com mais Responsabilidade por nossos processos vitais, como disse Vicktor Frankl, nos conectando com um Sentido de Vida maior. A essência desse trabalho é compartilhar, dividir para multiplicar as boas vivências, experiências e informações.

➤ REFERÊNCIAS

GALLAGHER B.; **TAI CHI CHUAN AND QIGONG PHYSICAL AND MENTAL PRACTICE FOR FUNCTIONAL MOBILITY.** Topics In Geriatric Rehabilitation. 2003; 19(3):172-182

HANKEY A.; **QIGONG: LIFE ENERGY AND A NEW SCIENCE OF LIFE.** The Journal of Alternative and Complementary Medicine. NOV 2006. 12(9): 841-842.

JAHNKE R; **A PROMESSA DE CURA DO QI: CRIANDO UM BEM ESTAR EXTRAORDINÁRIO COM O QIGONG E O TAI CHI,** Editora Cultrix 2002, São Paulo. 44-49p. 221-222p. 24-27p.

JOUPER J, HASSMEN P, JOHANSSON M. **QIGONG EXERCISE WITH CONCENTRATION PREDICTS INCREASED HEALTH.** American Journal of Chinese Medicine. 2006; 34(6):949-957.

LIVRAMENTO G, FRANCO T, LIVRAMENTO A.; **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. São Paulo 2010. 35(121): 74-78.

MING, P.; **Teoria de La Completud Hunyuan – El Fundamento de la Ciência del QiGong,** ISBN 9781973580690,.

MING, P.; **Los Métodos de la Ciencia de ZhiNeng QiGong;** ISBN Cidade do México, Mexico, 1994

SOUZA, J.O.R.L.; COSTA, L.S.; BOTECHIA T.E.; EUFRÁSIO, S.; LEITE, N.M.; SILVA, A.L.; KOZASA, E.H. Lian Gong: prática corporal chinesa e sua relação com a qualidade de vida em idosos. Revista Saúde Coletiva, vol. 43, núm. 7, p. 213-215, 2010

WONG KK.; **EL ARTE DEL CHI KUNG: COMO APROVECHAR AL MÁXIMO LA ENERGIA VITAL.** Editora Urano 1996. Barcelona, 48-50p