

Práticas corporais e saúde: algumas contribuições da medicina tradicional chinesa para o contexto brasileiro

Body practices and health: some contributions of traditional chinese medicine to the brazilian context

Gilbert de Oliveira Santos

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucurí (UFVJM), Diamantina, Brasil

HISTÓRICO DO ARTIGO

Recebido: 03 outubro 2021

Revisado: 19 fevereiro 2022

Aprovado: 21 fevereiro 2022

PALAVRAS-CHAVE:

Medicina Tradicional Chinesa;
Qigong; Saúde Humana.

KEYWORDS:

Traditional Chinese Medicine;
Qigong; Human Health.

PUBLICADO:

16 março 2022

RESUMO

OBJETIVO: Este ensaio apresenta algumas particularidades e contribuições da medicina tradicional chinesa e das suas práticas corporais terapêuticas para o contexto brasileiro. O objetivo é expor os benefícios e as potencialidades da concepção de movimento corporal presentes nas práticas corporais terapêuticas associadas a medicina tradicional chinesa, sobretudo no qigong e sua escola do *wuqinxi*.

DESENVOLVIMENTO: Trata-se de um ensaio cuja base teórica defende o argumento de que o qigong se baseia numa concepção de movimento que não se atrela ao princípio do esforço e esgotamento físico, apresentando uma concepção de prática corporal terapêutica mais adequada ao contexto da saúde. O trabalho originou as seguintes categorias de análise e discussão: 1 - Medicina tradicional chinesa e prática corporal, que expõe algumas especificidades da maneira como está racionalidade médica aborda o corpo, a saúde e a prática corporal; 2 - Práticas corporais da medicina tradicional chinesa, que apresenta algumas noções, técnicas e contribuições dos exercícios corporais de taijiquan e qigong no contexto da saúde humana; 3 - O jogo dos cinco animais, que exhibe alguns princípios e benefícios da prática corporal *wuqinxi* de qigong; 4 - Contribuição da medicina tradicional chinesa para o campo das práticas corporais, que expõe uma concepção de prática corporal que não se compatibiliza com o princípio do esforço e esgotamento físico; 5 - Fatores favoráveis para aplicabilidade do qigong, que destaca as principais vantagens da utilização desta técnica nos espaços de saúde pública no Brasil.

CONCLUSÃO: A medicina tradicional chinesa e as suas práticas corporais terapêuticas apresentam técnicas e princípios que podem colaborar para uma maneira particular de lidar com o corpo e com o cuidado através do movimento. Portanto, é oportuno o fomento destas práticas no contexto da saúde pública, a fim de contribuir com a promoção da saúde da população brasileira.

ABSTRACT

OBJECTIVE: This essay presents some particularities and contributions of traditional Chinese medicine and its therapeutic body practices to the Brazilian context. The objective is to present the benefits and potentialities of the concept of body movement present in therapeutic body practices associated with traditional Chinese medicine, especially in qigong and its school of *wuqinxi*.

DEVELOPMENT: It is an essay whose theoretical basis defends the argument that qigong is based on a concept of movement that is not tied to the principle of physical effort and exhaustion, presenting a concept of therapeutic body practice that is more appropriate to the context of health. The work originated the following categories of analysis and discussion: 1 - Traditional chinese medicine and body practice, which exposes some specificities of the way in which medical rationality approaches the body, health and body practice; 2 - Body practices of traditional Chinese medicine, which presents some notions, techniques and contributions of taijiquan and qigong body exercises in the context of human health; 3 - The game of five animals, which exhibits some principles and benefits of *wuqinxi* qigong body practice; 4 - Contribution of traditional Chinese medicine to the field of body practices, which exposes a conception of body practice that is not compatible with the principle of physical effort and exhaustion; 5 - Favorable factors for the applicability of qigong, which highlights the main advantages of using this technique in public health spaces in Brazil.

CONCLUSION: Traditional Chinese medicine and its therapeutic body practices present techniques and principles that can contribute to a particular way of dealing with the body and with care through movement. Therefore, it is opportune to promote these practices in the context of public health, in order to contribute to the promotion of the health of the Brazilian population.

INTRODUÇÃO

A política nacional de promoção da saúde aponta que as práticas corporais¹ são expressões individuais e coletivas advindas do conhecimento e da experiência em torno das diferentes manifestações da cultura corporal². São escolhas e modos de relacionar-se com o corpo e com o movimento humano, que sejam compreendidas como benéficas à saúde de sujeitos e coletividades (BRASIL, 2006a).

A incorporação das práticas corporais aos sistemas nacionais de saúde está prevista na Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS). Já as práticas corporais integrativas estão inseridas no vasto e heterogêneo campo das Práticas Integrativas e Complementares (PICS), um conjunto de práticas e recursos terapêuticos que se fundamentam no paradigma da vitalidade-energia, correspondendo no Brasil, à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). Essa política contribuiu para o fomento e a pesquisa de novos campos do saber da saúde humana, dentre os quais, o da medicina tradicional chinesa (MTC) e das suas práticas corporais terapêuticas, tais como o *qigong* (QG) e o *taijiquan* (TJQ) (BRASIL, 2006b).

O fato das PICS terem sido mais procuradas no contexto de assistência a saúde, bem como a sua inserção no Sistema Único de Saúde (SUS), aponta para uma ação no Brasil em busca da qualificação profissional em relação aos cuidados com a saúde ofertado para a população, gradativamente mais integral, resolutivo e universal (ASSIS et al., 2018).

Este ensaio teórico visa apresentar alguns princípios, técnicas e benefícios da MTC e das suas práticas corporais terapêuticas. Procura argumentar e defender a ideia de que o TJQ e o QG se baseiam numa concepção de movimento que não se atrela ao princípio do esforço físico, apresentando um outro viés de prática corporal terapêutica mais adequado ao contexto da saúde. Para isso, primeiramente será apresentado o modo como a MTC aborda o corpo, a saúde e a prática corporal.

Depois será feita a exposição de alguns princípios e benefícios do TJQ e do QG. Em seguida, será abordado o QG dos cinco animais, apresentando os princípios e as vantagens desta prática. Também serão apresentadas algumas relações entre práticas corporais e vitalidade, expondo uma concepção de movimento corporal baseada nos princípios complementares *yin-yang* da MTC e que contrapõe, o princípio de esforço e esgotamento, que é tão enraizado em nossa cultura corporal.

Por fim, serão destacadas as principais vantagens técnicas e operacionais da inserção do QG no contexto da saúde pública no Brasil. Para a transliteração dos sons do dialeto mandarim, será adotado o sistema oficial *pinyin* da China.

DESENVOLVIMENTO

Medicina tradicional chinesa e prática corporal

A MTC é um conjunto de saberes e técnicas que se desenvolveu desde a antiguidade por meio da soma das

¹ Práticas corporais são as diferentes manifestações culturais, de caráter lúdico, nas quais o corpo e o gesto possuem papel preponderante na expressão/apreensão de sentidos e significados, tais como os jogos, as danças, as ginásticas, os esportes, as artes marciais, entre outras (SILVA; LAZZAROTTI FILHO; ANTUNES, 2014).

² O conceito de cultura corporal é amplamente utilizado na área da educação física brasileira e procura superar uma concepção biologicista e mecanicista de ser humano, corpo e movimento (PICH, 2014).

experiências e observações clínicas de gerações de sábios e curadores chineses, apresentando uma fisiologia e uma fisiopatologia com características distintas das da biomedicina moderna (CONTATORE; TESSER, 2010).

O conceito de saúde na MTC está vinculado ao entendimento de que há um potencial de energia vital que circula em cada ser humano, e é por meio da manutenção desse potencial, preservando-o ao máximo, que a saúde se mantém (CONTATORE; TESSER, 2010; YUQUAN, 2010). Pela MTC há uma rede de caminhos que se espalham pelo corpo por onde circula essa energia vital. No Brasil, essa rede de caminhos recebeu o nome de meridianos.

De acordo com a dinâmica vital da MTC, é o *qi* que mantém uma pessoa saudável não só física, mas também em níveis mais sutis do ser humano (CONTATORE; TESSER, 2010). O ideograma *qi* (气) originou-se da representação gráfica do ar com traços simulando o seu movimento flutuante. No dialeto tradicional chinês, o ideograma incorpora *mi* (米), ou seja, arroz. Portanto, o ideograma chinês que usualmente traduz-se como energia vital é a junção de alimento e ar: (氣) (HSUAN-AN, 2006).

Energia vital presente no organismo humano e na natureza, o termo *qi* adquiriu uma conotação exótica e superflua. A dificuldade de traduzi-lo para a língua portuguesa não é apenas uma questão semântica, mas também envolve o paradigma científico e filosófico da MTC que integra o concreto e o sutil, o pragmático e o simbólico. Portanto, o conceito de *qi* desafia a concepção biomédica que fundamenta o conhecimento em leis que expressam relações constantes entre fenômenos observáveis na experiência, na medida em que propõe a existência de aspectos não palpáveis, mas nem por isso, inexistentes:

A unidade procurada pelo pensamento chinês ao longo de toda a sua evolução é a própria unidade do sopro (*qi* 氣), influxo ou energia vital que anima o universo inteiro. Ao mesmo tempo espírito e matéria, o sopro assegura a coerência orgânica da ordem dos viventes em todos os níveis. Enquanto influxo vital, ele está em constante circulação entre sua fonte indeterminada e a multiplicidade infinita de suas formas manifestadas. Sendo embora eminentemente concreto, nem sempre, contudo, ele é visível ou tangível (CHENG, 2008, p. 36-37).

Na MTC ensina-se como cultivar o *qi* através do aprimoramento de si e do comedimento nas ações (LUZ, 2006). O *qi* pode ser refinado através do domínio da respiração, da realização de práticas corporais, da meditação, de uma boa alimentação, da justa medida sexual etc. (CHENG, 2008).

A MTC, desde os seus primórdios, foi orientada pela concepção daoísta³, na qual apresenta a premissa básica que a relação harmônica entre o ser humano e a natureza é essencial para a manutenção da saúde, e a perda desta vem da não compreensão da condição de dependência do micro (humano) em relação ao macro (natureza) (CONTATORE; TESSER, 2010). Além disso, a MTC possui uma visão ampliada do processo saúde-doença e da promoção global do cuidado humano, especialmente do autocuidado, diferenciando-se do modelo biomédico por centralizar-se na terapêutica e não na diagnose e, ao mesmo tempo, por evidenciar a responsabilidade do paciente no processo de adoecimento e cura:

³ Pensamento filosófico chinês que enfatiza a meditação e a ação espontânea e não premeditada. Os maiores expoentes desta tradição são Laozi (séc. V a.C.) e Zhuangzi (329-286 a.C.) (CONTATORE; TESSER, 2010).

Em princípio, tais medicinas tendem a propiciar um conhecimento maior do indivíduo em relação a si mesmo, de seu corpo e de seu psiquismo, com uma consequente busca de maior autonomia em face de seu processo de adoecimento, facilitando um projeto de construção ou reconstrução da própria saúde (LUZ, 2005, p. 163).

Portanto, um tratamento feito no modelo clássico da MTC abordará tanto a intervenção técnica do cuidador como a orientação ao paciente, estimulando-o ao autocuidado no dia a dia e na manutenção da sua saúde, inclusive com a indicação e explicação de práticas corporais terapêuticas (CONTATORE; TESSER, 2010).

Embora haja a indicação e orientação terapêutica, muitas vezes, o que ocorre é uma relação funcional e mecânica no desenvolvimento da prática corporal. Em função disso, para que o fazer e o sentir na prática corporal possa ultrapassar aspectos restritamente utilitários, é preciso que ela seja executada com consciência (presença e atenção no realizar), com arte (técnica e beleza) e com pessoalidade (uma maneira própria e particular de fazer) (SANTOS, 2020).

Nessa concepção de saúde, atrelada a conscientização pelo/no movimento, é preciso aprender a conhecer e a respeitar os limites e possibilidades do próprio corpo, pois:

Aprender a viver bem é um processo que perdura até o último de nossos dias, e cuidar da saúde significa conhecer e respeitar os ritmos naturais gerais e particulares que regem o funcionamento do corpo de cada um. Para segui-lo é preciso poder senti-lo e escutá-lo (VISHNIVETZ, 1995, p. 133).

Trata-se, portanto, de buscar o reconhecimento das próprias tendências de movimento no caminho oposto da automatização, ou seja, o conhecimento corporificado como forma de autocuidado. Desse modo, o processo de realização da prática corporal conduz ao discernimento dos próprios limites e possibilidades, potencializando o equilíbrio entre o preservar e o gastar da vitalidade, assim como uma genuína relação entre o fazer e o sentir.

Autoconhecimento e autocuidado através de uma prática corporal, diz respeito ao despertar de uma inteligência somática capaz de perceber os diferentes aspectos que constituem o corpo e a atuação do movimento nessas diferentes dimensões, pois a construção de referências para o cuidado à saúde dá-se também por meio do refinamento da atenção consigo mesmo (MARTINS; SANTOS, 2020).

Nessa perspectiva, as sensações estão diretamente relacionadas ao funcionamento do organismo, logo, mais do que resultados almejados ou conquistados através de uma prática corporal, trata-se de potencializar o processo de execução visando à descoberta pessoal da quantidade e da qualidade do que está sendo realizado.

Práticas corporais da medicina tradicional chinesa

A MTC possui como principais terapêuticas através do movimento a arte marcial⁴ do TJQ e o treinamento da energia vital por meio do QG (CONTATORE; TESSER, 2010).

O TJQ é uma arte marcial de origem chinesa que possui como base a realização de gestos que simbolizam a trans-

formação de elementos da natureza e, ao mesmo tempo, simulam um combate. No TJQ, os movimentos relacionam-se com a transformação entre os princípios complementares de *yin* e *yang* e a dinâmica dos gestos seguem determinada harmonia com o intuito de conectar pensamento e movimento (SANTOS; BRAGANÇA, 2018).

O TJQ tem chamado a atenção da comunidade científica por sua eficácia terapêutica. Trata-se de uma prática corporal reconhecida como uma alternativa capaz de melhorar a saúde e a qualidade de vida dos praticantes (HUSTON; MCFARLANE, 2016).

É próprio que no decorrer da prática do TJQ, os movimentos ocorram na condição de plena atenção, pois ao concentrar-se no ritmo constante dos movimentos, o praticante foca a atenção em si, o que contribui para que a prática se torne uma espécie de meditação em movimento, ou seja, um estado de plena consciência e, ao mesmo tempo, vazio de pensamentos (SANTOS; BRAGANÇA, 2018).

Taijiquan (太极拳) pode ser traduzido como boxe da suprema cumeieira ou boxe do último supremo (LAZZARI, 2009). O ideograma *tai* (太) significa grandioso, supremo e deriva de *da* (大) que significa grande e, pictograficamente, simboliza uma pessoa com pernas e braços estendidos. O ideograma *mu* (木) compõe com outros formando centenas de ideogramas que dão nomes a árvores e o ideograma *chi* (及) traz o significado de alcançar, atingir ou chegar e simbolicamente é formado por uma mão embaixo de uma pessoa, sugerindo a ideia de uma pessoa alcançando outra. O ideograma *chuan* (拳) significa punho ou boxe e traz o símbolo de mão *shou* (手), envolvido por traços que expressam movimento ou deslocamento (HSUAN-AN, 2006).

Há diferentes hipóteses para a origem do TJQ, entretanto, é aceito entre os pesquisadores que essa arte marcial chinesa se origina a partir do estilo⁵ conhecido como chen, criado por Chen Wangting (1600-80 d.C.) (JUAN; BO, 2011). É importante destacar que o TJQ é uma arte corporal extremamente sofisticada, pois envolve deslocamento no espaço em diferentes planos de movimento e em diversos níveis de altura, além de utilizar distintas partes do corpo em condição de movimentação marcial. Já o QG, possui menor sofisticação de movimentos e, por isso, maior facilidade de aprendizagem e desenvolvimento. Em função disso, o QG acaba sendo a prática corporal terapêutica da MTC mais propícia para o contexto da saúde pública brasileira.

QG é um termo genérico associado a diversas práticas corporais terapêuticas chinesas que estimulam a circulação da vitalidade no corpo e possuem como objetivo aumentar a resistência do organismo e promover a saúde. Os componentes básicos do QG incluem concentração, relaxamento, meditação, regulação da respiração, postura corporal e movimento (TSANG; CHEUNG; LAK, 2002). O princípio dessas práticas é a promoção e potencialização da circulação da energia vital nos meridianos do corpo humano:

No *qigong*, a intenção do praticante, aliada ou não a certos movimentos, conduz o *qi* de maneira que mantenha, aumente ou recupere a saúde. São práticas grandemente influenciadas pela corrente daoísta que buscava a imortalidade física (LUZ, 2006, p. 138).

⁵ Os principais estilos de TJQ são: Chen, Yang, Hao, Wu e Sun (JUAN; BO, 2011).

⁴ Marte, deus romano da guerra, dá origem ao termo marcial. No contexto das práticas corporais é o aspecto combativo do gesto que diferencia as artes marciais de outras práticas e conhecimentos sobre o corpo, ou seja, a origem e o desenvolvimento do gesto marcial pressupõem o princípio de um combate corporal.

Os diferentes tipos de QG se originaram a partir de uma ancestral matriz de exercícios corporais conhecida como *daoyin* (导引) (LEE, 1997). *Dao* (导) significa guiar, liderar ou conduzir e *yin* (引) significa puxar ou esticar e é simbolizado por *gong* (弓) que pictograficamente simboliza um arco, além da linha vertical a sua direita que expressa o ato de puxar ou esticar (HSUAN-AN, 2006). Tais práticas tem como premissa a promoção e manutenção da saúde, bem como a longevidade:

Para nutrir a própria vida é preciso entregar-se a exercícios de flexibilidade (*daoyin*), ou, melhor ainda, dançar e movimentar-se à maneira dos animais. Recomenda-se imitar a dança dos pássaros quando eles estendem as asas, ou a dos ursos quando se balançam, esticando o pescoço para o céu. É com a ajuda dessa ginástica que os pássaros se exercitam em voar e os ursos se tornam trepadores perfeitos. Também há muito que aprender com os mochos e os tigres, hábeis em virar o pescoço para olhar para trás, e com os macacos, que sabem pendurar-se de cabeça para baixo (GRANET, 1997, p. 310).

Em 1973 em Changsha - província de Hunan na China - foram encontrados livros do período da Dinastia Han (206-220 d.C.) com desenhos de posturas de *daoyin* (Figura 1). Muitas destas posturas possuem semelhanças com exercícios que hoje praticamos no *yoga*, TJQ ou mesmo na ginástica moderna, de origem europeia. Para Acevedo, Gutiérrez e Cheung (2011), não há consenso sobre o significado dessas imagens, entretanto, trata-se do guia de exercícios corporais mais antigo encontrado até hoje na China.

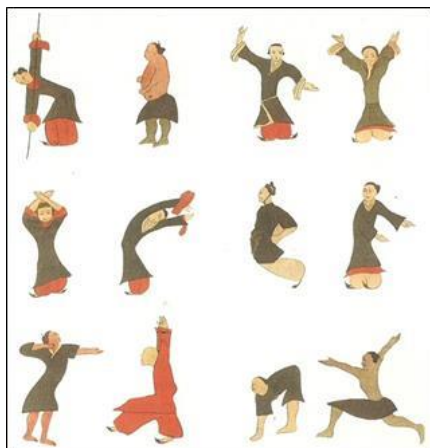


Figura 1. Exercícios corporais de *daoyin* do período da dinastia Han.
Fonte: YUQUN (2010, p. 118).

Durante séculos as práticas corporais de QG foram sendo desenvolvidas e difundidas, apresentando-se, atualmente, em diversas escolas, cada qual com finalidades terapêuticas específicas. Dentre estas diferentes escolas, destacam-se as técnicas do *baduanjin*, o *wuqinxi*, o *liangong* e o *yijinjing*.

Qigong (气功) significa trabalho da energia vital. *Gong* (功) é composto pela junção de dois ideogramas, sendo que *gong* (工) pictograficamente lembra uma estaca e quer dizer trabalho, artesanato ou obra realizada manualmente. Já o ideograma *li* (力) lembra um arado e compõe juntamente para expressar ideia de efeito, situação ou ato produzido por força física (HSUAN-AN, 2006).

As práticas corporais de QG atuam na mobilização e promoção da circulação do *qi* nos meridianos do corpo, o que estabiliza e gera força vital para a prevenção de doenças. De acordo com a MTC, o *qi* segue o pensamento, então, para que uma prática corporal seja terapêutica, é preciso que ocorra o alinhamento do pensamento com o movimento, ou seja, a plena atenção na realização da prática. Isto se constitui como um desafio para a agitação da vida contemporânea, entretanto, um movimento realizado com a devida concentração potencializa para que a mente não se disperse no decorrer da prática corporal, o que contribui para a busca de harmonia e equilíbrio psicofísico (JUAN; BO, 2011).

Nesse sentido, as práticas corporais que visam promoção da saúde devem contribuir para que haja harmonia e equilíbrio dinâmico entre o preservar e o gastar da vitalidade e, para isso, nada é mais eficiente do que a atenção às sensações do corpo durante a prática corporal.

Várias pesquisas indicam que a prática do QG pode ser benéfica no tratamento de uma variedade de condições clínicas, quer no nível fisiológico como no nível mental, emocional ou social (AVELANS, 2017). Uma revisão sistemática sobre os benefícios do QG revelou a aplicação proveitosa desta técnica na promoção, prevenção e reabilitação de doenças e distúrbios fisiológicos, tais como câncer, fibromialgia, doença de Parkinson, isolamento social, lombalgia crônica, dor cervical, osteoartrite, depressão e doenças cardiovasculares. Reforça-se, com isso, a necessidade do fortalecimento do uso do QG na assistência terapêutica com vistas à garantia da integralidade e melhoria dos serviços de saúde (TONETI et al., 2020).

Dentre as diversas escolas de QG, serão abordados alguns princípios e benefícios da técnica do *wuqinxi* (WQX), o jogo dos cinco animais selvagens.

O jogo dos cinco animais selvagens

Wu (五) significa cinco e foi inspirado pictograficamente no cruzamento dos cinco elementos entre o céu e a terra; *qin* (禽) traduz-se como animal e possui o ideograma de nuvem (云), que sugere a ideia de imprevisibilidade, espontaneidade e liberdade; e também o ideograma de aterrador e/ou violento (凶), devido ao poder bélico que os animais selvagens possuem; *xi* (戏) é jogo ou brincadeira e possui o ideograma que simboliza uma arma chinesa antiga (戈), devido ao caráter marcial da brincadeira entre animais (HSUAN-AN, 2006).

WQX (五禽戏) significa o jogo dos cinco animais e é, por vezes, traduzido como *five-animal boxing* ou *five-animal dance*, o que lembra uma outra prática corporal muito conhecida no Brasil, a capoeira. Assim, essa técnica de QG pode ser praticada ou interpretada como uma arte marcial, um jogo ou também como uma forma de dança (CHINESE HEALTH QIGONG ASSOCIATION, 2008).

O WQX compõe-se de uma série de exercícios corporais que se baseia na interpretação do tigre, cervo, urso, macaco e garça⁶ (Figura 2). Esta prática de QG é creditada a Hua Tuo (110-207 d.C.), um famoso médico da China antiga.

⁶ Para visualizar a técnica de WQX, assista em: <https://www.youtube.com/watch?v=p-pl-BiQkLDC> (Alce); <https://www.youtube.com/watch?v=9ybAwMuFvzU> (Macaco); <https://www.youtube.com/watch?v=-YsiY7kfPaY> (Garça); <https://www.youtube.com/watch?v=7B8-Qcz-jxY> (Urso); <https://www.youtube.com/watch?v=CwG69i4j9qE> (Tigre).



Figura 2. Wuqinxi - O Jogo dos Cinco Animais.

Na vista superior à esquerda é o tigre, à direita é o cervo. Na vista inferior à esquerda é o urso, no centro é o macaco e à direita a garça.

Fonte: YUQUN (2010, p. 120).

Ao propor a interpretação de animais, o WQX torna-se uma técnica de QG que explora extraordinariamente a dimensão mimética, lúdica e artística do gesto, pois a interpretação de um animal cria um mundo de fantasia, característica privilegiada de aprendizado e deleite humano. Portanto, além do caráter terapêutico da técnica, ela também está imbuída de ludicidade, ao incentivar o caráter interpretativo e teatral dos animais.

Semelhante à capoeira que possibilitou um tempo/espaço de festejo no contexto opressor da escravatura, talvez essa técnica de QG possa trazer mais alegria para um ambiente muitas vezes "enrijecido" da saúde no Brasil. Ao propor uma forma de jogo corporal com incremento na dimensão física e psíquica, o WQX possibilita uma terapêutica com base no fortalecimento do corpo físico, ao mesmo tempo em que possibilita o deleite da expressão teatral da coragem do tigre, da serenidade do alce, da solidez do urso, da destreza do macaco e da graça da garça (CHINESE HEALTH QIGONG ASSOCIATION, 2008).

Em uma revisão sistemática para avaliar a eficácia potencial do WQX em biomarcadores cardiovasculares relacionadas à síndrome metabólica, concluiu-se que o WQX é eficaz para aliviar o quadro crescente de incidência de doenças cardiovasculares no mundo (ZOU et al., 2019). Em um outro estudo, no qual se comparou diferentes modalidades de exercícios corporais, tais como o TJQ, diferentes escolas de QG, caminhada e corrida; resultou que o WQX tem efeitos mais eficazes na atenção e concentração do que outros programas de exercícios corporais, além de promover melhores efeitos na calma e no prazer de realizar uma prática corporal (HU; YANG, 2021).

Contribuição da MTC para o campo das práticas corporais

A doutrina médica da MTC é fruto da concepção confucionista⁷ em que a harmonia pessoal e social advém da adesão a um conjunto de procedimentos virtuosos que estão imbricados ao equilíbrio dinâmico do par *yin-yang*. O termo chave para este processo é o comedimento (LUZ,

⁷ Confúcio (551-479 a.C.) foi um importante pensador da China antiga que buscou estabelecer mecanismos que pudessem produzir um bom ordenamento social. Confúcio acreditava que só poderia haver harmonia se cada indivíduo seguisse à risca as normas de sua sociedade, incluindo respeito à hierarquia e à etiqueta (HAIMING, 2011).

2006).

Em seu sentido original, *yin* (阴) significa nebuloso ou sombrio e *yang* (阳), significa brilhante ou luminoso. Os ideogramas de *yin-yang* se constituem através da junção do signo pictográfico *fu* (𠄎) que simboliza uma colina, além de sol (日) e lua (月) (HSUAN-AN, 2006).

No pensamento chinês, a referência constante desses termos complementares apresenta que *yin-yang* constituem aspectos de uma unidade e não dois elementos opostos. Mais do que qualidades fixas, são atributos dinâmicos em constante relação. Dessa concepção, origina-se uma organização do pensamento baseada no comedimento e na complementação, e isso ajuda a pensar que a prática corporal deve buscar harmonizar a tensão e o relaxamento, a dureza e a suavidade, pois a ruptura do equilíbrio de *yin* ou *yang* não é benéfica para a saúde (YUQUN, 2010).

Entretanto, uma das formas atuais mais importantes de organização das práticas corporais é o esporte, um fenômeno social bastante complexo, mas que é extremamente influenciador na formação de identidades e das sociedades contemporâneas. O esporte tende a desarmar a relação entre preservação e consumo da vitalidade, na medida em que propõe a exigência de colocar o corpo sob o máximo controle. No esporte, é preciso que o corpo seja operacionalizado, já que de outra forma, não há resultado, não há melhoria no desempenho corporal (VAZ, 1999).

O esporte de alto rendimento e o seu arcabouço técnico e científico incentivam à lógica da dor e do sacrifício, potencializando danos à saúde, uma vez que parte do pressuposto de que para obter resultados satisfatórios é preciso passar por uma saga de sofrimento. A lógica de "no pain, no gain" deve preparar o indivíduo para suportar e desejar o sacrifício, de modo que quando não há dor, não há resultado: "A dor passa a ser vista não mais como uma aliada em defesa da vida, uma expressão viva da corporeidade, mas como um obstáculo a ser superado, dominado, ignorado, tornando-se, talvez, até mesmo fonte de prazer" (VAZ, 1999, p. 104).

É importante destacar que o esporte de rendimento exerce grande influência em outros modelos de prática corporal, de tal modo que a sua interferência ocorre mesmo em contextos, a priori, de saúde, induzindo os praticantes para a concepção e modelo de esforço físico e esgotamento da vitalidade.

Diferente do êxtase e do sacrifício corporal, no QG não ocorre esgotamento físico, pelo contrário, uma prática correta irá favorecer o equilíbrio dinâmico relacionado aos princípios de *yin-yang* da MTC. Assim, há elementos estruturais no QG que oferecem resistência ao princípio do esforço físico, contrapondo o fenômeno da esportivização e seus efeitos deletérios a saúde.

Fatores favoráveis para aplicabilidade do qigong

Destacam-se as seguintes vantagens do ponto de vista técnico e operacional do QG em relação ao cuidado com a saúde humana e a facilidade de sua inserção nos espaços de saúde pública no Brasil:

O QG é uma prática corporal que dispensa o uso de equipamentos. Além disso, também não é necessário um espaço com grandes dimensões, basta um lugar

arejado e tranquilo, no qual os praticantes possam ter disponível uma área espacial um pouco maior do que a própria envergadura;

Os movimentos são simples e ocorrem de modo contínuo e lento. Dessa forma, é potencializado o estado de atenção e de serenidade, com repercussões positivas na saúde mental. Os praticantes são induzidos a concentrar-se no ritmo e na sequência constante dos movimentos, ou seja, uma espécie de meditação em movimento;

É possível encontrar diversos materiais didáticos e visuais na internet a respeito do QG, o que facilita o seu estudo e desenvolvimento em locais da periferia dos grandes centros urbanos do Brasil;

A prática é realizada em posturas de sustentação e sem muitos deslocamentos, o que facilita a sua aprendizagem e execução por imitação. As diferentes técnicas são sistematizadas e padronizadas, oportunizando o aprimoramento e a conquista dos melhores benefícios terapêuticos;

O QG possui muitos impulsos miméticos, o que contribui para a sua realização de forma lúdica e mais prazerosa. Neste caso, o ato de interpretar uma imagem, um símbolo ou um animal, amplia e estabelece um espaço mais alegre do mover-se, valendo-se da interpretação e das faculdades de imitação inerentes ao ser humano;

O QG também possui princípios que contribuem para a ampliação do repertório gestual dos praticantes, como a coordenação, o enraizamento e a atuação em diferentes partes do corpo;

Também colabora para a socialização dos praticantes, além de ser uma prática propícia para grupos ou indivíduos com morbidades mais graves ou maiores dificuldades de realização de práticas corporais.

CONCLUSÃO

A MTC possui particularidades que desafiam os saberes biomédicos e o seu paradigma de verdade científica, na medida em que incorpora o não comprovável, mas que nem por isso, é inexistente ou ineficaz. A saúde e a longevidade possuem diversos aspectos na história e na cultura da China, passando desde a busca do elixir da imortalidade até o uso de ingredientes culinários exóticos que preservam e potencializam a saúde. Nesse processo milenar, foram sendo desenvolvidas diversas terapêuticas atreladas às possibilidades técnicas e científicas de cada período histórico.

Dentro da terapêutica da MTC, destacou-se aqui, as práticas corporais de TJQ e do QG, que são artes corporais com particularidades interessantes para a saúde pública brasileira, sobretudo, na dimensão integrativa das sutilezas físicas, emocionais e mentais que podem colaborar para uma nova maneira de lidar com o corpo e com a realização de práticas corporais. Além disso, foi dado um destaque especial à técnica de WQX, principalmente ao caráter lúdico e teatral dos seus movimentos, o que pode trazer um novo frescor para os espaços de saúde, através de uma concepção mais alegre de movimento corporal.

Foram apresentados alguns atributos técnicos e operacionais que fazem do QG uma prática corporal propícia

para o contexto da saúde pública. Ainda sim, é necessário mais pesquisas e o fomento a formação de profissionais qualificados que possam contribuir para a ampliação e aplicação dos benefícios do QG no Brasil. Portanto, é oportuna a inclusão das técnicas e dos princípios das práticas corporais terapêuticas chinesas no contexto dos diferentes espaços de saúde, a fim de contribuir para a promoção da saúde da população brasileira.

AGRADECIMENTOS

O autor agradece a Analiz Pergolizzi Gonçalves de Bragança pela participação nas gravações da técnica de *Wuqinxi*.

CONFLITO DE INTERESSE

O autor do estudo declara não haver conflito de interesses.

FINANCIAMENTO

Este estudo não teve apoio financeiro.

REFERÊNCIAS


- ACEVEDO, W.; GUTIÉRREZ, C.; CHEUNG, M. *Breve história do Kung Fu*. São Paulo: Madras, 2011.
- ASSIS, W.; BRITTO, F. R.; VIEIRA, L. de O.; SANTOS, E. S. dos; BOERY, R. N. S. de O.; DUARTE, A. C. S. Novas formas de cuidado através das práticas integrativas no Sistema Único de Saúde. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, Fortaleza, v. 31, n. 2, p. 1-6, 2018. DOI: <https://doi.org/10.5020/18061230.2018.7575>.
- AVELANS, T. S. C. *Efeitos cognitivos e comportamentais do qigong em estudantes*: uma revisão sistemática da literatura. 2017. 70f. Dissertação (Mestrado em Medicina Tradicional Chinesa) - Universidade do Porto, Porto, 2017. Disponível em: <<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/110473/2/248622.pdf>>. Acessado em: 05 de fevereiro de 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. *Política Nacional de Promoção da Saúde*. Brasília: Ministério da Saúde, 2006a. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3ed.pdf>. Acessado em: 03 de outubro de 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. *Portaria n. 971*, de 03 de maio de 2006. Dispõe sobre a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, 2006b. Seção 1. Disponível em: <<http://www.crbm1.gov.br/Portaria%20MS%20971%202006.pdf>>. Acessado em: 03 de outubro de 2021.
- CHENG, A. *História do pensamento chinês*. Petrópolis: Vozes, 2008.
- CHINESE HEALTH QIGONG ASSOCIATION. *Wu Qin Xi: Five-Animal Qigong Exercises*. London: Singing Dragon, 2008.
- CONTATORE, O. A.; TESSER, C. D. *Medicina tradicional chinesa/acupuntura*. In: TESSER, C. D. (Org.). *Medicinas complementares: o que é necessário saber (homeopatia e medicina tradicional chinesa/acupuntura)*. São Paulo: UNESP, 2010. p. 119-200.
- GRANET, M. *O pensamento chinês*. Rio de Janeiro: Contraponto, 1997.
- HAIMING, W. *El pensamiento filosófico chino*. Series de China Cultural. Beijing: China Intercontinental Press, 2011.
- HSUAN-AN, T. *Ideogramas e a cultura chinesa*. São Paulo: É Realizações, 2006.
- HU, J.; YANG, J. Human body's health function improvement by various whole-body sports exercises. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Ribeirão Preto, v. 27, n. 3, p. 270-3, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1517-8692202127032021_0107>.
- HUSTON, P.; MCFARLANE, B. Health benefits of tai chi: What is the evidence? *Canadian Family Physician*, Mississauga, v. 62, n. 11, p. 881-890, 2016. Disponível em: <<https://www.cfp.ca/content/62/11/881.long>>.
- JUAN, H. X.; BO, Y. *Tai chi*. Beijing: Time Publishing and Media, 2011.

- LAZZARI, F. **Tai chi chuan: saúde e equilíbrio**. Ribeirão Preto: São Gabriel, 2009.
- LEE, M. L. **Lian Gong em 18 terapias: forjando um corpo saudável**. São Paulo: Pensamento, 1997.
- LUZ, D. Medicina tradicional chinesa, racionalidade médica. In: Nascimento, M. C. **As duas faces da montanha: estudos sobre medicina chinesa e acupuntura**. São Paulo: Hucitec, 2006. p. 83-141.
- LUZ, T. M. Cultura contemporânea e medicinas alternativas: novos paradigmas em saúde no fim do século XX. **Physis**, Rio de Janeiro, v. 15, n. supl., p. 145-76, 2005. DOI: <<https://doi.org/10.1590/S0103-73311997000100002>>.
- MARTINS, D. A.; SANTOS, G. de O. Práticas Integrativas em Saúde: o Autoconhecimento através do Shiatsu e do Tai Chi Chuan. In: HEMMI, A. P.; MÁXIMO, G.; BARROSO, H. H.; TENUTA, N. (Orgs.). **Perspectivas da saúde coletiva no Vale do Jequitinhonha: temas, debates e reflexões**. Curitiba: Brazil Publishing, 2020. p. 395-407.
- PICH, S. Cultura corporal de movimento. In: GONZÁLEZ, F. J.; FENSTERSEIFER, P. E. (Orgs.). **Dicionário crítico de educação física**. Ijuí: Unijuí, 2014. p. 163-5.
- SANTOS, G. de O. Relato de experiência com o ensino de práticas e técnicas corporais terapêuticas na formação profissional em educação física em Diamantina - MG. **Horizontes**, Dourados, v. 9, n. 16, p. 1-18, 2020. DOI: <<https://doi.org/10.30612/hre.v9i16.10654>>.
- SANTOS, G. de O.; BRAGANÇA, A. P. G. O estudo e a prática do tai chi chuan: a busca de si através do gesto. **Extramuros**. Petrolina, v. 6, n. 2, p. 37-51, 2018. Disponível em: <<https://www.periodicos.univasf.edu.br/index.php/extramuros/article/view/898/648>>.
- SILVA, A. M.; LAZZAROTTI FILHO, A.; ANTUNES, P. de C. Práticas corporais. In: GONZÁLEZ, F. J.; FENSTERSEIFER, P. E. (Orgs.). **Dicionário crítico de educação física**. Ijuí: Unijuí, 2014. p. 522-8.
- TONETI, B. F.; BARBOSA, R. F. M.; MANO, L. Y.; SAWADA, L. O.; OLIVEIRA, I. G.; SAWADA, N. O. Benefícios do Qigong como prática integrativa e complementar para a saúde: revisão sistemática. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 28, p. 1-12, 2020. DOI: <<https://doi.org/10.1590/1518-8345.3718.3317>>.
- TSANG, H. W. H.; CHEUNG, L.; LAK, D. C. C. Qigong as a psychosocial intervention for depressed elderly with chronic physical illnesses. **International Journal of Geriatric Psychiatry**, New York, v. 17, n. 12, p. 1146-54, 2002. DOI: <<https://doi.org/10.1002/gps.739>>.
- VAZ, A. F. Treinar o corpo, dominar a natureza: notas para uma análise do esporte com base no treinamento corporal. **Cadernos CEDES**, São Paulo, v. 19, n. 48, p. 89-108, 1999. DOI: <<https://doi.org/10.1590/S0101-32621999000100006>>.
- VISHNIVETZ, B. **Eutonia: educação do corpo para o ser**. São Paulo: Summus, 1995.
- YUQUN, L. **Traditional chinese medicine: understanding its principles and practices**. Beijing: China Intercontinental Press, 2010.
- ZOU, L.; ZHANG, Y.; SASAKI, J. E.; YEUNG, A. S.; YANG, L.; LOPRINZI, P. D.; ... ; MAI, Y. Wuqinxi Qigong as an alternative exercise for improving risk factors associated with metabolic syndrome: A meta-analysis of randomized controlled trials. **International Journal of Environmental Research and Public Health**. Basileia, v. 16, n. 8, p. 1-15, 2019. DOI: <<https://doi.org/10.3390/ijerph16081396>>.

ORCID E E-MAIL DO AUTOR

Gilbert de Oliveira Santos

 <https://orcid.org/0000-0002-1237-9308>

 gilbert.santos@ufvjm.edu.br