

QÌGŌNG (气功): TÉCNICA CORPORAL CHINESA NO PROGRAMA SAÚDE DA FAMÍLIA EM DIAMANTINA-MG.

Analiz Pergolizzi Gonçalves de Bragança¹
Gilbert de Oliveira Santos²

PALAVRAS-CHAVE: Qìgōng; Saúde Psíco-Física; China; Prática Corporal;

INTRODUÇÃO

A Política Nacional de Promoção da Saúde compreende que as práticas corporais são expressões individuais e coletivas do movimento corporal advindo do conhecimento e da experiência em torno do jogo, da dança, do esporte, da luta, da ginástica. São possibilidades de organização, escolhas nos modos de relacionar-se com o corpo e de movimentar-se, que sejam compreendidas como benéficas à saúde de sujeitos e coletividades, incluindo práticas como: a capoeira, as danças, o Tai Chi Chuan, o Lian Gong, o Do-in, o Shiatsu, a Yoga, entre outras. (BRASIL, 2008).

Dǎoyǐn (导引) se refere a antigos exercícios físicos e respiratórios chineses. Segundo LEE (1997) o *dǎoyǐn* teria sido a matéria prima básica para o surgimento de tantas outras práticas corporais chinesas, tais como diferentes tipos de *qìgōng*. Tais práticas teriam a premissa da saúde e da longevidade:

Para nutrir a própria vida e “conseguir o Tao” à maneira de Peng-tsu, que logrou durar mais de setecentos anos, é preciso entregar-se a exercícios de flexibilidade (*tao yin*), ou, melhor ainda, dançar e movimentar-se à maneira dos animais. Zhuangzi e Huainan zi mencionam alguns dos temas dessa *ascese naturalista*. 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).

Os exercícios físicos chineses são em sua maioria terapêuticos, dentre estas práticas há o *qìgōng* (气功), que significa trabalho da energia vital. Segundo HSUAN-AN (2006) *qì* é energia vital, uma espécie de energia que mantém uma pessoa saudável não só física, mas também espiritualmente, e *gōng* (功) que significa trabalho. Segundo HSUAN-AN (2006) *gōng* (工) quer dizer trabalho, artesanato ou obra realizada manualmente e dependendo do ideograma com o qual compõe ou do contexto pode ser labor, bem feito, metucioso, habilitado, preparado.

Quando corretamente praticado o *qìgōng* potencializa a conservação, circulação e ampliação do *qì*. Segundo CHENG (2008) o refinamento do *qì* pode se dá através de domínio da respiração, ginástica, meditação etc., e associa-se ao aspecto conhecido como *gōngfu* (功夫), termo que foi popularizado e reduzido pelo gênero cinematográfico do kung-fu, mas que se refere a toda prática física e espiritual que requer tempo e energia para aperfeiçoar. *Qì* é um conceito que surge desde as origens históricas e culturais chinesas.

Na prática do *qìgōng* a grande parte dos movimentos são realizados de forma contínua, combinando suavidade e firmeza (suavidade não significa ‘moleza’ e firmeza não significa ‘rigidez’) e são realizados de forma lenta. Essas qualidades de movimento permitem que o praticante não se machuque ao realizar a prática e que consiga mobilizar sua força interna em conquista do equilíbrio e da saúde.

Em abril de 2012, através do convite realizado por uma educadora física da equipe do

Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) de Diamantina-MG, iniciou-se o projeto de extensão *Qìgōng* no Programa Saúde da Família, vinculado a Pró-Reitoria de Extensão da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri – UFVJM. Tendo como local de inserção o posto de saúde no bairro Rio Grande, Diamantina- MG.

Este projeto utiliza o *qìgōng* como uma alternativa das possíveis práticas terapêuticas orientais apontadas na Política Nacional de Promoção da Saúde. Após o início do projeto e com a abertura do programa de bolsas de extensão PIBEX da UFVJM o mesmo foi submetido ao edital sendo contemplado com 01 bolsa de extensão pelo período de 01 ano.

Tendo como premissa a possibilidade de inferir sobre os benefícios que esta prática corporal chinesa estava promovendo no grupo participante, foi realizada uma investigação de campo, a fim de analisar sistematicamente a respeito da inserção da técnica corporal chinesa *qìgōng* no Bairro Rio Grande em Diamantina - MG. Esta pesquisa ocorreu por meio de um questionário concebido e aplicado com base em Gil (2007).

OBJETIVOS

Apresentar um retrospecto avaliativo a respeito da inserção de uma prática corporal de origem chinesa no contexto extensionista de um programa específico de saúde da família. Com isto, fomentar a interação ensino-pesquisa-extensão, possibilitando o estudo e reflexão do projeto e dos conhecimentos a ele vinculados.

METODOLOGIA

A partir de Gil (2007), foi elaborado um questionário quali-quantitativo, com questões abertas, fechadas e dependentes com o intuito de inferir sobre o andamento e benefícios promovidos pela técnica corporal *qìgōng* em um grupo de pessoas envolvidas com esta prática. O questionário impresso foi distribuído no horário das aulas de *qìgōng* e depois recolhido no encontro seguinte. O instrumento foi dividido em dados pessoais e em questões específicas sobre a prática do *qìgōng*.

RESULTADOS

A partir dos dados analisados no questionário, podemos caracterizar o grupo participante da seguinte forma: média de 30 integrantes, predominância do sexo feminino, idade entre 55 e 80 anos, viúvas ou divorciadas, baixa escolaridade, aposentadas, baixa renda econômica e independentes financeiramente; sobre o histórico de saúde pode-se apontar como principais queixas: hipertensão, dores na coluna e nos membros; sobre os benefícios do *qìgōng* foram apontados: maior disposição, regularização da pressão arterial, mais tranquilidade e concentração.

ANÁLISE E DISCUSSÃO

A partir destes resultados, é possível inferir que a possibilidade de uma prática como o *qìgōng* em um local público dentro do contexto do programa saúde da família, proporciona uma vivência única e transformadora, potencializando melhor qualidade de vida e promoção da saúde na comunidade local. Pode-se então afirmar que no local pesquisado, a prática do *qìgōng* possibilitou benefícios físicos e emocionais para seus praticantes. Sendo assim, considera-se que ações como esta são alternativas relevantes no contexto das políticas públicas de saúde no Brasil, reafirmando um espaço pertinente de atuação no contexto da Educação Física.

De acordo com os princípios da visão terapêutica chinesa as emoções estão diretamente relacionadas ao funcionamento do organismo, quando a mente está num estado de serenidade, consegue-se um bom estado de saúde:

Assim sendo apreensão e ansiedade, pensamentos obsessivos e preocupações prejudicam os espíritos. Prejudicados os espíritos, sob o efeito do medo e do temor, algo escoa, algo transborda sem parar.

Em estado de tristeza e de aflição, nos comovemos no centro; algo seca e se interrompe e a vida se perde.

Na alacridade e na alegria profunda, os espíritos se assustam e se dispersam; portanto, não há mais entesouramento.

Na opressão e no pesar os sopros se fecham e se bloqueiam; portanto, não há mais circulação.

Na cólera crescente, nós nos perturbamos e nos desviamos; portanto, nada mais está sob controle.

No medo e no temor, os espíritos se agitam e se assustam; portanto, já não se pode conter. (Rochat de la Vallée & Larre, 2007, p.195).

Este modo de entendimento nos ajuda a pensar que as práticas corporais que visam promover a saúde devem equilibrar não apenas a idéia de consumo e gasto através do exercício físico, mas também o princípio do acúmulo e da preservação da energia.

Novos estudos estão sendo realizados com fins de análise e aprimoramento do projeto e também da aproximação do universo de estudos das práticas corporais chinesas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Portaria nº 154, de 24 de janeiro de 2008. Cria os Núcleos de Apoio à Saúde da Família. Diário Oficial da União, Brasília, DF: 4 mar. 2008. nº 43.

CHENG, Anne. *História do pensamento chinês*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2008. Tradução de Gentil Avelino Tilton.

GIL, Antonio Carlos. *Métodos e técnicas de Pesquisa Social*. 5ª edição. São Paulo: Atlas, 2007.

GRANET, Marcel. *O pensamento chinês*. Rio de Janeiro: Contraponto, 1997. Tradução de Vera Ribeiro.

HSUAN-AN, Tai. *Ideogramas e a cultura chinesa*. São Paulo: É Realizações Editora, 2006.

LAZZARI, Fernando De. *Tai Chi Chuan: saúde e equilíbrio*. 2.ed. Ribeirão Preto, SP: Editora e Gráfica São Gabriel Ltda, 2009.

LEE, Maria Lucia. *Lian Gong em 18 terapias: Forjando um corpo saudável*. São Paulo: Editora Pensamento, 1997.

ROCHAT DE LA VALLÉE, Elisabeth & LARRE, Claude. *Os movimentos do coração: psicologia dos chineses*. São Paulo: Cultrix, 2007. Tradução de Nicole Mir; revisão de Alice Bertoli Arns & Esmeralda Madureira; colaboração de Barbara Mathieu.

¹Acadêmica de Educação Física a Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri. E-mail: analizzi@ymail.com

²Professor Assistente II do Departamento de Educação Física da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri. E-mail: gilbert.santos@ufvjm.edu.br