



# ESTUDO DE REVISÃO SOBRE CONTRIBUIÇÕES DAS PRÁTICAS CORPORAIS INTEGRATIVAS PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE<sup>1</sup>

Priscilla de Cesaro Antunes<sup>2</sup>

Alex Branco Fraga<sup>3</sup>

## RESUMO

*Realizamos um scoping review visando compreender as contribuições das práticas corporais integrativas (PCI) para a promoção da saúde, mencionadas na produção acadêmica sobre Atenção Básica. Buscamos por “práticas integrativas” e “práticas corporais” e “promoção da saúde” no Google Acadêmico e selecionamos 15 publicações para análise. Os dados foram unânimes em afirmar benefícios das PCI para a saúde individual, os quais se expressaram nas dimensões físicas, emocionais e relacionais dos sujeitos.*

*PALAVRAS-CHAVE: Práticas corporais; práticas integrativas de complementares no SUS; promoção da saúde.*

## APRESENTAÇÃO

Entendemos práticas corporais integrativas (PCI) como as propostas de movimentações, toques/manipulações e posições específicas corporais que têm como características centrais o autoconhecimento, a introspecção e a sensibilização, tais como yoga, tai chi chuan, antiginástica, etc (ANTUNES, 2017).

As recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2014), a publicação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares e a presença das PCI nos serviços de saúde (BRASIL, 2006a) evidenciam seu potencial terapêutico. A Atenção Básica aparece como *locus* privilegiado para sua inserção no SUS, o que orienta seus saberes e práticas para o objetivo de promover saúde, em acepção ampliada, conforme a Política Nacional de Promoção da Saúde (BRASIL, 2006b).

Realizamos este estudo visando compreender as contribuições das PCI para a promoção da saúde, mencionadas na produção acadêmica que tematiza a Atenção Básica. Utilizamos o *scoping review* (ARKSEY; O´MALLEY, 2005), uma estratégia de revisão de literatura adequada ao estudo de temas emergentes e/ou cuja identificação não se encontra consolidada na forma de descritores, como é o caso das PCI.

Esta metodologia permite incorporar mais fontes à revisão, pois a busca de material não se restringe aos dados fornecidos pelo uso de palavras-chave em

1 O presente trabalho contou com apoio financeiro do CNPq para sua realização.

2 Universidade Federal de Goiás, pri2602@hotmail.com

3 Universidade Federal do Rio Grande do Sul, brancofraga@gmail.com

portais de busca, mas outros recursos possibilitam a ampliação da empiria, bem como a seleção de estudos pertinentes a uma determinada pergunta norteadora.

Apresentamos este resumo seguindo as cinco etapas previstas nesta metodologia.

## PERGUNTA DE PARTIDA

Quais contribuições das PCI para a promoção da saúde são mencionadas na produção científica que tematiza a Atenção Básica?

## IDENTIFICAÇÃO DE ESTUDOS RELEVANTES

Combinamos os termos “práticas integrativas” e “práticas corporais” e “promoção da saúde” no Google Acadêmico, em outubro de 2016. Pela leitura de título e resumo dos 369 resultados, identificamos os estudos pertinentes à pergunta, tendo como critério de inclusão textos que indicavam contribuições das PCI para a promoção da saúde, no total 35:

<b>Trabalhos COM realização de intervenções ou análise de experiências:</b>	<b>N</b>
no SUS com usuários - Atenção Básica	15
no SUS com usuários - Saúde Mental	01
no SUS com usuários - Alta Complexidade	01
no SUS com profissionais	02
fora do SUS com pessoas	04
Trabalhos SEM intervenção	12
<b>Total</b>	<b>35</b>

## SELEÇÃO DE ESTUDOS

Consideramos os 15 textos que abordaram as PCI a partir de intervenções ou análise de experiências com usuários do SUS na Atenção Básica. Lemos na íntegra, buscando nas referências ou corpo dos textos, outros trabalhos que atendessem ao critério de inclusão. **Nenhuma** nova publicação foi localizada.

Podemos afirmar que, do ponto de vista do processo, esta revisão se caracterizou como um *scoping review* e, do ponto de vista do produto, equivaleu a uma revisão sistemática, por não adicionar material além dos resultados da busca por palavra-chave.

## ORGANIZAÇÃO DOS DADOS

Apresentamos as publicações selecionadas:

	<b>Título</b>	<b>Autoria</b>	<b>Ano</b>	<b>Revista, livro ou IES</b>
Artigo 1	Avaliação da saúde física em usuários praticantes de lian gong em 18 terapias em uma ESF do Distrito Federal-DF	Leão et al	2013	Rev. APS
A2	Práticas Corporais/Atividade Física e Políticas Públicas de Promoção da Saúde	Moretti et al	2009	Rev. Saúde e Sociedade
A3	Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS	Telesi Júnior	2016	Rev. Estudos Avançados
Capítulo de livro 1	Unidade mente-corpo: A Análise Bioenergética como um caminho para o cuidado integral à saúde	Barreto et al	2011	Livro Integralidade e saúde: epistemologia, política e práticas de cuidado
CL 2	Uma contribuição da análise bioenergética para o cuidado com hipertensos	Cunha; Lima; Barreto	2014	Livro Práticas integrativas em saúde: proposições teóricas e experiências na saúde e educação
Tcc residência 1	Práticas integrativas e complementares na Atenção Básica à Saúde: na direção da autonomia do usuário	Pereira	2016	UFSC Residência multiprofissional em saúde da família
TCR 2	Usuários de práticas corporais: qualidade de vida e motivos de procura pelas PICS	Cabral	2015	FIOCRUZ-PE Residência multiprofissional em saúde coletiva
Dissertação 1	Tai Chi Chuan na APS: avaliação de equilíbrio funcional e do medo de queda em idosos de uma unidade de saúde	<u>Fagundes</u>	2011	UFRGS PPG Epidemiologia
D2	Influência da atividade física na autoestima de idosas participantes do programa de atividade física orientada desenvolvido no Centro de Convivência do idoso Nina Maria Cruz no Gama-DF	Morais	2009	UCB PPG Gerontologia
D3	Análise das Práticas Integrativas em saúde na Atenção Básica no Distrito Federal	Sampaio	2013	UNB PPG Ciências da Saúde
D4	As práticas corporais no serviço público de saúde: uma aproximação entre a educação física e a saúde coletiva	Marcondes	2007	USP PPG Educação Física
D5	Práticas contemplativas: uma proposta de educação para o autocuidado de usuários com dores crônicas	Silva	2014	UFRGS PPG em Ensino na Saúde (mestrado profissional)
D6	A efetividade do Qigong associado à cinesioterapia no alívio da dor lombar crônica em adultos	<u>Silva</u>	2016	UFTM PPG Educação Física
Tese 1	Do espírito na saúde: oferta e uso de terapias alternativas/complementares nos serviços de saúde pública no Brasil	Toniol	2015	UFRGS PPG Antropologia Social
T2	A auto formação maternal: cenários de uma educação vivencial humanescente	<u>Nelson</u>	2013	UFRN PPG Educação

Foram estudadas as PCI: lian gong/qi gong, tai chi chuan, meditação, yoga, reiki, bioenergética, cadeias musculares/método GDS, práticas corporais transdisciplinares/vivências lúdicas integrativas, massagem e práticas contemplativas. As publicações são recentes (pós-2007), derivam de instituições de diferentes estados do Brasil e predominam trabalhos de pós-graduação no estudo da temática.

Na análise dos textos, consideramos as contribuições das PCI para a promoção da saúde mencionadas nos referenciais teóricos e nos resultados das pesquisas.

## **SÍNTESES-RESPOSTA À PERGUNTA DE PARTIDA**

O conjunto de contribuições das PCI para a promoção da saúde foi diversificado. Algumas envolveram efeitos físicos e psíquicos. Melhoras de: condicionamento físico, principalmente alongamento e flexibilidade, e coordenação motora; controle dos níveis de pressão arterial; equilíbrio funcional; funcionamento de articulações, órgãos internos e atividade muscular; mobilidade física; qualidade do sono e evacuação; vitalidade fisiológica. Redução de: agitação; depressão; desconfortos corporais, dores e sintomas de doenças.

Foram apontadas melhoras nos relacionamentos consigo e interpessoais, do ponto de vista emocional, com sentimentos de ânimo, alegria, solidariedade, autoconfiança, autovalorização, independência, vaidade, amorosidade e autoestima, maior disposição e bem-estar; além de melhor trato com o nervosismo, ansiedade, raiva, tristeza e desconfortos do adoecimento. A sensação de pertencimento social e trocas afetivas foram motivadoras para adesão/permanência nas atividades e em formas de tratamento não medicalizantes.

A ampliação da consciência corporal e sua influência nos modos dos usuários se relacionarem com os processos saúde-doença foi destacada. O maior conhecimento do corpo e dos sintomas possibilitou outras formas de lidar com os problemas e a incorporação de aprendizados sobre as PCI no cotidiano. Foi possível um olhar mais sensível, lúdico, criativo e reflexivo para si e os outros. E, ainda, foi mencionado uso racional de medicamentos e menor dependência de consultas médicas.

Identificamos diferentes abordagens científicas e apropriações de conceitos e do conteúdo das políticas públicas de saúde. Em geral, predominaram concepções ampliadas de corpo, saúde e doença, embora todas as contribuições citadas não estejam presentes em um mesmo estudo. Entendendo que a promoção da saúde é um conceito polissêmico, que envolve desde a dimensão singular dos sujeitos até a da determinação social dos processos saúde-doença, vimos nos estudos analisados que as contribuições das PCI se localizaram na esfera da saúde individual e, quando extrapolaram o sujeito, colocaram-se no plano relacional, com pouca menção ao componente da ação política.

## **REVIEW STUDY ON CONTRIBUTIONS OF INTEGRATIVE BODILY PRACTICES FOR THE HEALTH PROMOTION**

*This scoping review aimed at understanding the contributions of integrative bodily practices (PCI) for health promotion, mentioned in the academic production on Primary Health Care. We searched for “integrative practices” and “bodily practices” and “health promotion” in Portuguese, in Google Scholar and selected 15 publications for review. The data were unanimous in affirming the benefits of*

*PCI for individual health, which were expressed in the physical, emotional and relational dimensions of the subjects.*

*KEYWORDS: Bodily practices; integrative and complementary practices; health promotion.*

## **ESTUDIO DE REVISIÓN SOBRE CONTRIBUCIONES DE LAS PRÁCTICAS CORPORALES INTEGRATIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD**

*El propósito de este scoping review es de entender las contribuciones de las prácticas corporales integrativas (PCI) para la promoción de la salud, que se menciona en la producción académica en la atención primaria. Buscamos los términos en portugués “práticas integrativas” y “práticas corporales” y “promoción de la salud” en Google Académico y seleccionamos 15 publicaciones para su análisis. Los datos fueron unánimes en afirmar los beneficios de la PCI para la salud individual los cuales se expresaron en las dimensiones físicas, emocionales y relacionales de los sujetos.*

*PALABRAS CLAVES: práticas corporales; práticas integrativas y complementarias; promoção de la salud.*

## **REFERÊNCIAS**

ANTUNES, P. **Práticas corporais integrativas e promoção da saúde: um estudo de experiências de usuários na Atenção Básica de Florianópolis-SC.** 2017. Projeto de tese (Doutorado em Ciências do Movimento Humano) - ESEFID, UFRGS, Porto Alegre.

ARKSEY, H.; O´MALLEY, L. Scoping studies: towards a methodological framework, **International Journal of Social Research Methodology: Theory & Practice**, v.8, n.1, p.19-32, 2005.

BARRETO, A. Unidade mente-corpo: análise bioenergética como um caminho para o cuidado integral à saúde. In: \_\_\_\_ (org). **Integralidade e saúde: epistemologia, políticas e práticas de cuidado.** Recife-PE: UFPE, 2011, p.129-150.

BRASIL. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS.** Brasília-DF: Ministério da Saúde, 2006a.

\_\_\_\_\_. **Política Nacional de Promoção da Saúde,** Brasília-DF: Ministério da Saúde, 2006b.

CABRAL, M. **Usuários de práticas corporais: qualidade de vida e motivos de procura pelas práticas integrativas e complementares.** 2015. Trabalho de conclusão (Residência Multiprofissional em Saúde Coletiva) - CPqAM, FIOCRUZ, Recife.

CUNHA, M.; LIMA, C.; BARRETO, A. Uma contribuição da análise bioenergética para o cuidado com hipertensos. In: BARRETO, A. **Práticas integrativas em saúde: proposições teóricas e experiências na saúde e educação.** Recife: UFPE, 2014, p. 275-294.

FAGUNDES, R. **Tai chi chuan na Atenção Primária à saúde: avaliação de equilíbrio funcional e do medo de queda em idosos de uma unidade de saúde.** 2011. Dissertação (Mestrado Profissional em Epidemiologia) - FM, UFRGS, Porto Alegre.

LEÃO, D. et al. Avaliação da saúde física em usuários praticantes de liang gong em 18 terapias em uma estratégia saúde da família do Distrito Federal-DF. **Rev. APS**, v.16, n.4, p.357-364, 2013.

MARCONDES, R. **As práticas corporais no serviço público de saúde: uma aproximação entre a educação física e a saúde coletiva.** 2007. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - EEFPE, USP, São Paulo.

MORAIS, E. **Influência da atividade física na autoestima de idosas participantes do programa de atividade física orientada desenvolvido no Centro de Convivência do Idoso Nina Maria Cruz-DF.** 2009. Dissertação (Mestrado em Gerontologia) - UCB, Brasília.

MORETTI, A. et al. Práticas corporais/atividade física e políticas públicas de promoção da

saúde. **Saúde e Sociedade**, v.18, n.2, p.346-354, 2009.

NELSON, I. A **autoformação maternal: cenários de uma educação vivencial humanescente**. 2013. Tese (Doutorado em Educação) – CCSA, UFRN, Natal.

OMS. **WHO Traditional Medicine Strategy 2014-2023**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2014.

PEREIRA, L. **Práticas integrativas e complementares na atenção básica à saúde: na direção da autonomia do usuário**. 2016. Trabalho de conclusão (Residência Multiprofissional em Saúde da Família) – UFSC, Florianópolis.

SAMPAIO, T. **Análise das práticas integrativas em saúde na Atenção Básica no Distrito Federal**. 2013. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – UNB, Brasília.

SILVA, J. **Práticas contemplativas: uma proposta de educação para o autocuidado de usuários com dores crônicas**. 2014. Dissertação (Mestrado Profissional de Ensino na Saúde) – FM, UFRGS, Porto Alegre.

SILVA, S. **A efetividade do Qigong associado à cinesioterapia no alívio da dor lombar crônica em adultos**. 2016. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – UFTM, Uberaba.

TELESI JÚNIOR, E. Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. **Estudos Avançados**, v.30, n.86, p.99-112, 2016.

TONIOL, R. **Do espírito na saúde: oferta e uso de terapias alternativas/complementares nos serviços de saúde pública no Brasil**. 2015. Tese (Doutorado em Antropologia Social) – IFCH, UFRGS, Porto Alegre.