

PERCEPÇÃO DOS USUÁRIOS DE UM CENTRO DE SAÚDE ACERCA DE SUA PARTICIPAÇÃO NO GRUPO DE GINÁSTICA CHINESA – LIAN GONG: UMA ANÁLISE COMPREENSIVA

PERCEPTION OF USERS OF A HEALTH CENTER ABOUT THEIR PARTICIPATION IN THE GROUP OF CHINESE GYMNASTICS – LIAN GONG: A COMPREHENSIVE ANALYSIS

PERCEPCIÓN DE LOS USUARIOS DE UN PUESTO DE SALUD SOBRE SU PARTICIPACIÓN EN UN GRUPO DE GIMNASIA CHINA – LIAN GONG: UN ANÁLISIS GLOBAL

Ana Carolina Costa Santos¹
Gisele Nepomuceno de Andrade²
Almira Alves Faria³
Maria Gláucia Nunes⁴
Anézia Moreira Faria Madeira⁵

¹ Acadêmica do curso de Enfermagem da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais-UFMG. Bolsista de Iniciação Científica. Belo Horizonte, MG – Brasil.

² Enfermeira. Doutoranda em Enfermagem. Programa de Pós-graduação em Enfermagem da Escola de Enfermagem da UFMG. Belo Horizonte, MG – Brasil.

³ Enfermeira. Centro de Saúde São Paulo, Estratégia Saúde da Família. Prefeitura de Belo Horizonte, região nordeste. Belo Horizonte, MG – Brasil.

⁴ Fisioterapeuta. Núcleo de Apoio à Saúde da Família – NASF – Centro de Saúde São Paulo. Prefeitura de Belo Horizonte, região nordeste. Belo Horizonte, MG – Brasil.

⁵ Enfermeira. Doutora em Enfermagem. Docente do Departamento de Enfermagem Materno Infantil e Saúde Pública da Escola de Enfermagem da UFMG. Belo Horizonte-MG – Brasil.

Autor Correspondente: Anézia Moreira Faria Madeira. E-mail: anezia@enf.ufmg.br
Submetido em: 17/08/2012 Aprovado em: 04/12/2013

RESUMO

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, que teve como objetivo 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. Como trajetória metodológica, utilizamos a fenomenologia que, como um caminho, permitiu apreender a essência do fenômeno a partir dos discursos de nove usuárias. A coleta de dados foi realizada por meio de entrevista guiada pela pergunta: “Conte para nós o que é, para você, participar da ginástica chinesa”. Os discursos das participantes convergiram para duas categorias de análise: a) melhoria da saúde física e mental; b) convivência em grupo. Acredita-se que esta pesquisa possa contribuir para fortalecer e sedimentar essa atividade nas unidades de saúde, em especial na atenção primária, visando cumprir os preceitos da promoção à saúde também por meio de práticas complementares e integrativas.

Palavras-chave: Ginástica; Saúde do Idoso; Promoção da Saúde; Atenção Primária à Saúde.

ABSTRACT

This was a qualitative research that aimed to understand the meanings of practicing Lian Gong for participants in the group of therapeutic Chinese gymnastics at the São Paulo Health Center, Belo Horizonte, Minas Gerais. We used Phenomenology as the methodological trajectory, which as a pathway, allowed capturing the essence of the phenomenon from the speeches of nine users. The data were collected through an interview guided by the question: “Tell us what it is for you to participate in the Chinese gymnastics?” The participants’ speeches converged into two categories of analysis: a) improvement of physical and mental health; b) coexistence in a group. It is believed that this research will help to strengthen and settle this activity in health units, especially in primary care, aiming to fulfill the precepts of health promotion through complementary and integrative practices.

Keywords: Gymnastics; Health of the Elderly; Health Promotion; Primary Health Care.

RESUMEN

Se trata de una investigación cualitativa con el objetivo de comprender los significados de la práctica de Lian Gong para los participantes de un grupo de gimnasia terapéutica china del puesto de Salud São Paulo, Belo Horizonte, Minas Gerais. Como trayectoria metodológica, usamos la fenomenología que, como camino, nos permitió captar la esencia del fenómeno a partir de los discursos de nueve usuarias. La recogida de datos fue realizada por medio de una entrevista guiada por la pregunta: “Cuéntenos qué significa para usted participar en la gimnasia china”. Los discursos de las participantes se agruparon en dos categorías de análisis: 1. Mejora de la salud física y mental; y 2. Convivencia en grupo. Creemos que esta investigación pueda ayudar a fortalecer y sedimentar aun más esta actividad en las unidades de salud, en especial en atención básica, con miras a cumplir con los preceptos de la promoción de la salud a través de prácticas complementarias e integradas.

Palabras clave: Gymnastics; Salud del Anciano; Promoción de la Salud; Atención Primaria de Salud.

INTRODUÇÃO

Vigilância em saúde se constitui em um conjunto de ações em saúde pública, englobando saberes dos profissionais de diferentes áreas da saúde e dos que atuam conjuntamente sobre os determinantes e condicionantes do processo saúde-doença, de forma contínua e sistemática, no sentido de modificar a realidade sanitária da população.^{1,2}

Pode-se entender como campos de ação da vigilância em saúde a elaboração e implementação de políticas públicas “saudáveis”, baseadas em ações, abordagens e articulações intersetoriais, a criação de ambientes favoráveis à saúde, o reforço da ação comunitária, o desenvolvimento de habilidades pessoais e a reorientação dos sistemas e serviços de saúde.¹

Neste sentido, o Ministério da Saúde aprovou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), no Sistema Único de Saúde (SUS), por meio da aprovação de portaria em 2006, que recomenda a adoção, implantação e implementação, pelas secretarias estaduais e municipais de saúde, das ações e serviços relativos às práticas integradas e complementares em saúde. Tais práticas envolvem abordagens que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde, por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta acolhedora do desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade, proporcionando visão ampliada do processo saúde-doença e a promoção global do cuidado humano, especialmente o autocuidado.²

Uma das práticas integrativas e complementares consolidadas no município de Belo Horizonte, o Programa de Homeopatia, Acupuntura e Medicina Antroposófica (PRHOAMA), foi implantada em 1994, como uma proposta de abordagem inovadora e abrangente aos determinantes do processo saúde-doença na rede municipal de saúde.¹ Posteriormente, com a implantação do Programa Saúde da Família no município, em 2002, outras práticas integrativas de saúde foram incorporadas aos serviços, entre elas a ginástica terapêutica chinesa: Lian Gong em 18 terapias.

O Lian Gong em 18 terapias foi criado em 1974, em Shanghai, China, pelo médico ortopedista e traumatologista Dr. Zhuang Yuan Ming. No Brasil teve início em 1987, com a professora de Filosofia e de Artes Corporais Chinesas Maria Lúcia Lee. A palavra Lian Gong origina-se dos termos “*lian*”, que significa treinar, e “*gong*”, trabalho persistente. Portanto, Lian Gong é trabalho persistente de treinar e exercitar o corpo por meio de movimentos suaves e firmes que dissolvem as tensões musculares, alongam tendões e ligamentos, trabalham as articulações e coordenação motora, corrige a postura física e estimula a percepção dos sentidos. Observa-se, por exemplo, notável resultado no funcionamento do aparelho digestivo, na função cardíaca e pulmonar, no controle da hipertensão, asma e dores reumáticas.³⁻⁵

Essa prática pode contribuir para romper o círculo vicioso dos tratamentos convencionais, sendo hoje uma das terapias complementares reconhecidas e preconizadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS).⁶ Além disso, o método é de grande aceitação por parte de pacientes e praticantes de exercícios, devido à sua objetividade, natureza científica e simplicidade.⁵

A ginástica terapêutica chinesa está implantada na rede SUS-BH desde 2007, em parceria com o Instituto Mineiro de Tai Chi Chuan. Com isso, a Secretaria Municipal de Saúde, em seu projeto “BH Mais Saudável”, capacita profissionais inseridos na atenção primária para serem instrutores nas unidades de saúde. Até o momento foram capacitados cerca de 160 profissionais; e 120 unidades de saúde do município oferecem essa prática. Estima-se que mais de 3.000 pessoas pratiquem os exercícios regularmente.⁷ Atualmente, essa prática está incorporada ao Programa Vida Ativa, voltado para idosos da rede municipal.

No Centro de Saúde São Paulo (CSSP), regional Nordeste de Belo Horizonte, essa prática foi implantada no início de 2010, após capacitação de uma das enfermeiras inseridas em uma das quatro equipes de saúde da família. Além da participação da enfermeira, o grupo de Lian Gong do CSSP conta com uma fisioterapeuta do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) e uma auxiliar de enfermagem. Por perceber-se a adesão dos participantes no grupo, questiona-se: o que significa para essas pessoas frequentar o Lian Gong? O que mudou em suas vidas ao participar dessa atividade?

Sendo assim, este estudo objetiva compreender os significados da prática do Lian Gong para os participantes do grupo de ginástica chinesa do Centro de Saúde São Paulo de Belo Horizonte, Minas Gerais.

CAMINHO METODOLÓGICO

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, com enfoque fenomenológico. O estudo foi desenvolvido no Centro de Saúde São Paulo (CSSP), localizado na região nordeste de Belo Horizonte, Minas Gerais.

A pesquisa qualitativa possibilita compreensão aprofundada acerca dos significados das experiências vividas pelos sujeitos. Em cada gesto, cada atitude, cada maneira de ser existe uma intencionalidade imbuída de subjetividade, que dificilmente será interpretada à luz das ciências positivistas.⁸ A fenomenologia, por sua vez, é um discurso esclarecedor a respeito daquilo que se mostra por si mesmo, enquanto uma prática ou forma de ação opera por meio do método que investiga a experiência, no sentido de compreendê-la em seus significados, e não de explicá-la.^{9,10}

A população do estudo foi constituída por usuárias do centro de saúde que frequentam o grupo de ginástica Lian Gong. Das 23 participantes do Lian Gong, 100% são do sexo

feminino e compreendem a faixa etária de 60 a 79 anos; 90% das integrantes praticam o Lian Gong duas vezes por semana; 48% apresentavam algum diagnóstico médico antes da participação no grupo, como lesão de esforço repetitivo, fibromialgia, depressão, hipertensão e labirintite.

Inicialmente os sujeitos foram informados acerca da pesquisa, de seus objetivos e sua justificativa; caso aceitassem participar do trabalho, forneciam o seu consentimento por escrito, atendendo, assim, as formalidades estabelecidas pela Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, que trata de pesquisas envolvendo seres humanos.⁹ A coleta de dados foi realizada por meio de entrevista aberta guiada pela questão: “Conte para nós o que é, para você, participar da ginástica chinesa?” As entrevistas foram gravadas em áudio e transcritas na sua totalidade. Como critério de saturação¹⁰ utilizou-se a repetição de conteúdos, sinalizando desocultamento do fenômeno, totalizando nove entrevistas. Para a apresentação dos discursos foram adotados nomes fictícios. Em ordem crescente de realização das entrevistas os nomes adotados foram: Fátima, Denise, Marisa, Elisa, Maria, Tereza, Rosa, Clara e Ana.

Os dados foram analisados segundo pressupostos fenomenológicos da análise compreensiva:¹⁰ a) leitura e releitura das entrevistas a fim de buscar os significados atribuídos pelos sujeitos à experiência de participar do grupo de ginástica; b) apreensão das unidades de significado, presentes nas falas, momento chamado de redução fenomenológica; c) reagrupamento das unidades de significado em categorias analíticas, delineando a estrutura do fenômeno (essência). São elas: melhoria da saúde física e mental e convivência em grupo.

A pesquisa foi aprovada pelos Comitês de Ética em Pesquisa da Prefeitura de Belo Horizonte/SMSA e da Universidade Federal de Minas Gerais (pareceres CEP-SMSA-PBH: 0184.0.203.410.11^a; COEP/UFMG-CAEE: 0689.0.203.410-11, respectivamente).

RESULTADOS

MELHORIA DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL

No que se refere a esta categoria analítica, foi possível perceber que a ginástica chinesa está ajudando a melhorar a qualidade de vida das participantes do grupo, considerando os relatos de que as dores do corpo diminuíram e houve estabilização da pressão arterial. Foi possível apreender também que dores crônicas, como as articulares, musculares e tensionais, são dissipadas com os exercícios proporcionados pelo Lian Gong. A dor de forma peculiar habita cada parte do corpo e vai se materializando em suas várias nuances, conforme a história de vida de cada usuária, como mostrado nos fragmentos dos depoimentos:

[...] Pra mim é muito bom porque eu tinha um problema de coluna, muita dor nas costas, dor nas pernas, e

depois que eu comecei a fazer o Lian Gong melhorou bastante [...] É muito bom pra saúde, melhorou a pressão e o problema de coluna [...] (Elisa).

[...] Eu sou portadora de fibromialgia, sou cuidadora de idosos, então alivia bastante as tensões, as dores. Alivia todas as dores, porque a fibromialgia atinge da cabeça aos pés, então me ajuda na perna, panturrilha, alivia a tensão do pescoço. Ajuda o corpo inteiro [...] (Denise).

[...] Foi excelente, eu tinha um problema no joelho que eu nem ajoelhava e agora depois da ginástica eu passei a ajoelhar. No braço direito eu já operei de túnel de carpo e tenho LER, então subi um caroço, depois da ginástica acabou, então foi excelente pra mim [...] (Marisa).

[...] É ótimo, tá me ajudando muito, eu tô gostando bastante, desenvolvendo, porque antes eu sentia muita dor, até hoje ainda sinto [...] porque eu tava com artrose, e pra mim está sendo até bom [...] aí é só ginástica, exercício físico. Está sendo bom [...] (Elisa).

Além disso, para os sujeitos da pesquisa a ginástica possibilita melhoria na qualidade do sono; eles se sentem mais bem dispostos, voltam a realizar atividades que não faziam mais. Enfim, essa prática está ajudando no restabelecimento da saúde física e mental. Os participantes encontram um novo apoio em suas vidas conforme as falas:

[...] o sono está sendo melhor, melhorou bastante o ânimo, tô mais animada pra andar, sair, era muito desanimada, quieta dentro de casa, não gostava de andar, caminhar, essas coisas. Mas agora está sendo bom, bem melhor [...] (Elisa).

[...] É muito bom participar da ginástica, eu melhorei, eu não dormia quase nada, tomava remédio controlado e agora tem quase um ano que eu não tomo, tô dormindo bem [...] o sono melhorou demais [...] (Tereza).

[...] mas eu gosto de vir porque a gente distrai um bocado [...]. Pra mim é atividade física, atividade pra mente [...] é muito bom, pra mente e pro corpo [...] (Rosa).

Em levantamento preliminar realizado por meio de questionário aplicado às 23 usuárias que frequentam o grupo de ginástica chinesa no CSSP, 69% das participantes relatam algum tipo de dor: coluna, pernas e braços; 81% afirmam diminuição da dor, após participarem do grupo. Quanto ao uso de medicação, 47% faziam uso de algum medicamento para dor, ansiedade, depressão ou insônia, antes do início da ginástica, sendo que 36% mani-

festam diminuição dos sintomas com os exercícios do Lian Gong; e 64% mantêm as mesmas dosagens da medicação. Quanto à procura por consulta médica no centro de saúde, 43% das entrevistadas apresentam diminuição com a prática da ginástica.

CONVIVÊNCIA EM GRUPO

Participar do grupo de ginástica chinesa Lian Gong proporciona sensação de bem-estar, prazer e felicidade. Além disso, é uma oportunidade para conhecer pessoas, fazer novas amizades, conversar, falar de diferentes coisas. A prática de exercícios físicos é incorporada à rotina dos sujeitos e representa um diferencial em suas vidas. Estes são significados da prática da ginástica chinesa evidenciados nos discursos:

[...] Pra mim é um imenso prazer e uma grande felicidade [...] (Denise).

[...] Está sendo bom, estou conhecendo novas pessoas, fazendo novas amizades, questão de melhorias pra minha vida [...] (Elisa).

[...] Eu acho bom porque a gente convive com pessoas diferentes, a gente no dia-a-dia da gente fica conhecendo mais coisas [...] (Maria).

[...] Tem novas amizades também, conversa, fica satisfeito, não fica assim com trauma, às vezes a gente sai de casa com trauma e chega aqui tudo passa [...] (Tereza).

A ginástica terapêutica chinesa no CSSP vem se constituindo um espaço de convívio social saudável, considerando que as pessoas que frequentam o grupo possuem necessidades e modos de vida semelhantes, já que residem na mesma comunidade. Outro fato interessante é o envolvimento dos profissionais das equipes nessa atividade, atualmente a ginástica terapêutica faz parte das prescrições dos profissionais do centro de saúde.

As participantes do estudo sugerem aumento da frequência nos encontros do grupo. Pode-se inferir que o fato de se sentirem sozinhas, de não terem com quem conversar em casa, as levam a manifestar essa necessidade, como forma de interagir com pessoas com problemas de saúde semelhantes, além dos benefícios proporcionados pela ginástica.

[...] Eu acho que deveria aumentar o número de aulas, pra melhorar mais ainda [...] (Denise).

[...] é uma pena ter duas vezes só na semana, podia ter três vezes na semana, porque a gente sente necessidade de fazer três vezes na semana [...] (Marisa).

[...] Mas tem que ter mais pra ter mais melhora ainda [...] (Maria).

Vale ressaltar que a perspectiva ampliada em saúde, com incorporação das práticas alternativas, transcende o modelo biomédico centrado meramente na medicalização do corpo e na cura da doença para uma atenção integrada, que considera os aspectos sociais, culturais e emocionais do ser humano, numa abordagem multidisciplinar.

DISCUSSÃO

A partir dos aspectos essenciais emergidos, foi possível compreender que o significado da prática da ginástica chinesa está intimamente relacionado à melhoria física e mental das participantes do estudo. Considerando a faixa etária das participantes, entre 60 e 79 anos, os fatores que influenciam no surgimento de dores no corpo podem ser externos, como: vento, frio, umidade e secura; e internos, como: emoções negativas (raiva, preocupação, tristeza, medo, ansiedade, depressão e solidão), além da má-utilização do corpo em posturas inadequadas, sedentarismo, esforço excessivo ou lesões. A prática regular do Lian Gong na terceira idade permite a movimentação adequada para liberar músculos, fâscias, ligamentos, tendões, melhorando e expandindo a amplitude de movimentação das articulações e, com isso, a diminuição das dores.⁶ As vivências com o exercício lento e gradual apresentam-se como um meio de perceber as modificações do corpo dos idosos. Mobilizando conscientemente o corpo, os idosos percebem o bloqueio de tensões e as alterações do processo de envelhecimento.¹¹

Nos idosos, a prática do Lian Gong ajuda a recuperar e preservar o estado fisiológico do corpo, fortalecendo os membros e as funções dos órgãos e retardando o envelhecimento.^{12,13} Além disso, proporciona múltiplos efeitos benéficos em nível antropométrico, neuromuscular, metabólico e psicológico, o que, além de servir na prevenção e tratamento das doenças próprias do idoso, melhora significativamente a qualidade de vida do indivíduo e sua independência.³

As vantagens da prática de exercícios físicos para idosos dependem de como se processam o envelhecimento e a sua rotina. Os benefícios à saúde ocorrem mesmo quando a prática de atividade física é iniciada em uma fase tardia da vida. Os exercícios são uma forma de movimentação própria e natural do corpo humano, uma forma prazerosa de manter o corpo forte e treinado.¹⁴

Outros significados da prática da ginástica chinesa emergiram das falas dos profissionais, como a compreensão de que a ginástica amplia o convívio social das participantes. O conceito de qualidade de vida na população idosa pode estar relacionado aos relacionamentos interpessoais, equilíbrio emocional, boa saúde, hábitos saudáveis, lazer, bens materiais e valores pessoais, entre outros fatores.³

A incorporação de práticas complementares e alternativas em saúde na atenção primária tem aumentado nos últimos tempos, preferencialmente aquelas voltadas para pessoas idosas. Isso é um indicativo de que a sociedade está mais sensível às demandas do envelhecimento populacional.^{11,14} O entrelaçamento entre exercício físico e saúde tem grande probabilidade de contribuir para melhorar os hábitos dessa população, ocasionando, conseqüentemente, melhora física, mental e emocional, pois a participação em um programa regular de atividade física previne, auxilia e traz muitos benefícios durante o envelhecimento dessas pessoas.¹⁵

Na Estratégia Saúde da Família, muitas vezes essas práticas são de responsabilidade do NASF, constituído por fisioterapeuta, educador físico, fonoaudiólogo, terapeuta ocupacional, nutricionista, psicólogo e farmacêutico. Nesses encontros percebe-se importante interação entre os participantes, com troca de experiências e problematização da realidade vivida por eles. Tais práticas são compatíveis com os fundamentos do SUS e as recomendações da OMS; melhoram a qualidade de vida da população e contribuem para a promoção do autocuidado.¹⁵

Os idosos buscam nessa prática a integração social e o convívio com outras pessoas; sentem-se valorizados e fortalecem a autoestima e a “alegria de viver”, diminuindo a ansiedade, a agressividade, a hostilidade e a depressão.¹⁵ O bem-estar decorrente da prática da atividade física parece estar associado a: oportunidade de esquecer os problemas cotidianos por um período de tempo; sentir-se em controle da experiência; sentir-se competente e eficaz; aumentarem as interações sociais; e fortalecer o autoconceito, a autoestima e o bom humor.¹⁶

A participação nos grupos de Lian Gong tem contribuído para a interrupção do isolamento, para o fortalecimento de vínculos, para o encorajamento da ajuda mútua – “cuidar de si mesmo e do outro” – e o agrupamento estimula a inserção dos indivíduos na sociedade em busca de ambientes saudáveis.¹⁷ Essa interação se processa mediante a convivência que se expressa na familiaridade e no convívio, nas relações (íntimas ou sociais) e no viver em comum e propicia a criação de vínculos com outras pessoas e a sensação de pertencimento a um grupo.¹⁸

Em estudo realizado com um grupo de promoção da saúde, os relatos dos participantes indicam os benefícios das atividades corporais, que proporcionam vitalidade no processo do envelhecimento. Os idosos, em seus relatos, informam que passaram a perceber que ser um idoso saudável não era tão difícil quanto imaginavam, pois começaram a ampliar suas redes de relações sociais e viram a necessidade da cooperação mútua, realizada de maneira descontraída e alegre, na busca da saúde. Descobriram a importância de serem os responsáveis pela própria saúde, pois aprenderam a conhecer o corpo e, em consequência, identificaram suas limitações e potencialidades. O autocuidado apareceu como um dos mais importantes ganhos para

esses idosos. Os resultados obtidos no grupo contribuíram bastante para a saúde mental, emocional e social dos idosos.¹³

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os achados deste trabalho sinalizam a importância e necessidade de implantação de práticas complementares e integrativas de saúde na atenção primária voltadas, principalmente, para a população idosa, haja vista a faixa etária dos sujeitos que participaram da pesquisa. Ao tomar a nova concepção de envelhecimento como uma fase de grandes possibilidades de aprendizagem e conhecimento, torna-se premente incorporar estratégias na atenção à saúde do idoso, para que este possa promover seu autocuidado e enfrentar o processo de envelhecimento com mais tranquilidade.

Para os idosos, as dores crônicas são atenuadas por meio de exercícios físicos realizados de maneira simples, mas que ajudam no equilíbrio e na flexibilidade e ampliam os movimentos do corpo. Neste sentido, a prática do Lian Gong rompe o círculo vicioso dos tratamentos convencionais. Além disso, a convivência no grupo de ginástica estimula a socialização, ajuda na saúde mental, a ponto de os sujeitos sentirem necessidade de realizá-la mais vezes na semana.

Nos dias atuais é notória a necessidade de combater a medicalização do sofrimento humano, que perpassa muito além da dor física, a partir de práticas alternativas de saúde. E o Lian Gong representa uma das estratégias de melhoria da qualidade de vida das pessoas, em especial dos idosos, que ainda são marginalizados em nossa sociedade.

Faz-se necessário, portanto, que os profissionais de saúde despertem nos participantes da ginástica chinesa a necessidade de buscar qualidade de vida, que incentivem a prática rotineira de exercícios corporais que fortaleçam o sistema cardiorrespiratório e o aparelho locomotor e contribuam para a melhoria e a manutenção da saúde e da funcionalidade do indivíduo.

Acredita-se que esta pesquisa possa contribuir para fortalecer e sedimentar ainda mais essa atividade, visando cumprir os preceitos da promoção à saúde com práticas complementares e integrativas. No entanto, percebe-se a limitação do estudo, pelo fato de o mesmo ter sido realizado em apenas uma unidade de saúde. Sendo assim, instigamos outros profissionais na realização de novos trabalhos, objetivando ampliar os aspectos essenciais da temática em foco.

REFERÊNCIAS

1. Belo Horizonte. Prefeitura Municipal. Secretaria Municipal de Saúde. Avanços e desafios na organização da atenção de saúde em Belo Horizonte. Belo Horizonte: PBH; 2008.
2. Brasil. Ministério da Saúde. Portaria nº. 971 que aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Diário Oficial da União (BR/DF) – seção 1, n. 84, 2006.

3. Souza JORL, Costa LC, Botecchia BLTE, Eufrásio S, Leite NM, Silva AL, *et al.* Prática corporal chinesa e sua relação com a qualidade de vida em idosos. *Rev Saúde Coletiva*. 2008; 43(7):213-5.
 4. Lee ML. Lian Gong em 18 terapias: forjando um corpo saudável: ginástica chinesa do Dr. Zhuang Yuan Ming. São Paulo: Pensamento; 1997.
 5. Lee ML. (org.). Lian Gong hou shi ba fa: Lian Gong em 18 terapias (anterior/posterior). São Paulo: Livramento; 2006.
 6. 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. *Rev Bras Saúde Ocup*. 2010; 35(121):74-86.
 7. Belo Horizonte. Prefeitura. Secretaria Municipal de Saúde. Encontro de praticantes de Lian Gong. Bol Informativo PBH. Belo Horizonte; 2009.
 8. Minayo MCS. O desafio de conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 10. ed. São Paulo: Hucitec; 2007.
 9. Brasil. Resolução 196/96. Estabelece diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos. Brasília: Conselho Nacional de Saúde; 1996.
 10. Martins J, Bicudo MAV. A pesquisa qualitativa em psicologia: fundamentos e recursos básicos. São Paulo: Centauro; 2008.
 11. Almeida ST. Modificações da percepção corporal e do processo de envelhecimento no indivíduo idoso pertencente ao grupo Reviver. *RBCEH – Rev Bras Ciênc Envelhec Humano*. 2004; 1(1):86-98.
 12. Ming ZY. Lian gong shi ba fa (lian gong em 18 terapias). São Paulo: Pensamento; 2000.
 13. Morais ONP. Grupos de idosos: atuação da psicogerontologia no enfoque preventivo. *Psicol Ciênc Prof*. 2009; 29(4): 846-55.
 14. Nunes MES, Santos S. Avaliação funcional de idosos em três programas de atividade física: caminhada, hidroginástica e Lian Gong. *Rev Port Ciênc Desporto*. 2009; 9(2-3):150-9.
 15. Cappelletti NS, Souza MQ. Medicina complementar e alternativa na rede básica de serviços de saúde: uma aproximação qualitativa. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2011; 16(3):1793-800.
 16. Gould D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed; 2001.
 17. Agresta MA, Azevedo CSC, Januário EO, Kuroiwa HA, Palombo SR, Silva RRF. Uma experiência de promoção de saúde baseada no Lian Gong na supervisão técnica de saúde Ipiranga. *Cad Técn CAEPS – DANT*. 2009 set. 56-8.
 18. Yamakawa AHH, Bugulin E, Campos L, Tavares D, Jesus ARS. A interface das doenças crônicas e a prática do Lian Gong. Projeto: DANT – Doenças e Agravos não Transmissíveis Supervisão Técnica de Saúde Penha. São Paulo: SES; 2006.
-