

# Benefícios do Tai Chi Pai Lin para usuários dos serviços públicos de saúde

## *The benefits of Tai Chi Pai Lin for the public health services users*

Jorge Molinari Klotz<sup>1</sup>; Elisa Harumi Kozasa<sup>2</sup>; Thais Eiko Higuchi<sup>3</sup>; Luci Lurico Oi<sup>4</sup>; Norvan Martinho Leite<sup>5</sup>; Ana Lúcia da Silva<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Graduando do curso de Fisioterapia – Uninove. São Paulo, SP [Brasil]

<sup>2</sup>Bióloga, Pós-doutoranda do Depto. de Psicobiologia – Unifesp, Professora e Pesquisadora do Núcleo de Estudos em Saúde Coletiva e da Família – Uninove. São Paulo, SP [Brasil]

<sup>3</sup>Enfermeira, Especialista em Saúde Coletiva e da Família – Uninove. São Paulo, SP [Brasil]

<sup>4</sup>Psicóloga, Secretária Municipal de Saúde – Prefeitura do Município de São Paulo. São Paulo, SP [Brasil]

<sup>5</sup>Médico, Especialista em acupuntura, Secretária Municipal de Saúde – Prefeitura do Município de São Paulo. São Paulo, SP [Brasil]

<sup>6</sup>Enfermeira, Doutora em Enfermagem – USP, Professora e Pesquisadora do Núcleo de Estudos em Saúde Coletiva e da Família – Uninove. São Paulo, SP [Brasil]

### Endereço para correspondência

Elisa Harumi Kozasa  
R. Napoleão de Barros, 925  
04024-002 – São Paulo, SP [Brasil]  
ehkozasa@gmail.com

### Resumo

**Objetivos:** Neste estudo, objetivou-se avaliar a percepção, o significado, os sentimentos e as sensações observadas pelos usuários dessa prática. **Método:** Para tanto, foi realizada uma pesquisa qualitativa com perguntas semiestruturadas. Foram gravadas entrevistas individuais com dez usuários representativos dos grupos de práticas, que foram transcritas e analisadas pela temática. **Resultados:** Conforme informações referidas pelos participantes, a prática de Tai Chi Pai Lin contribui para a melhora de sintomas de depressão e ansiedade, além de reduzir as sensações dolorosas e de tensão. **Conclusões:** Dessa maneira, conclui-se que esta prática parece melhorar o equilíbrio físico e mental, promovendo saúde e bem-estar.

**Descritores:** Tai Chi; Promoção da saúde; Pesquisa qualitativa.

### Abstract

**Objectives:** The objective in this study was to evaluate the meaning, the perception and the sense of this practice to its users. For that, a qualitative research with semi-structured interview was designed. **Method:** We carried out 10 individual interviews with users who are representative of the Tai Chi Pai Lin practice group. The interviews were taped, transcribed and analyzed according to the thematic. **Results:** The users related that the Tai Chi practice contributed to relieve symptoms of depression and anxiety and to reduce pain and tension. **Conclusions:** Considering that, we concluded that this practice can improve physical and mental balance, promoting health and well-being.

**Key words:** Tai Chi; Health Promotion; Qualitative research.

## Introdução

A Coordenadoria Regional de Saúde Centro-Oeste (CRSCO) está subordinada a Secretaria Municipal de Saúde (SMS) da Cidade de São Paulo e é sua responsabilidade a Atenção Ambulatorial à saúde da população da área composta por três Supervisões Técnica de Saúde, distribuídas em Butantã, Lapa/Pinheiros e Sé. Atende a uma população de 1.221.840, correspondente a 11,37% da população do município. Nessa coordenadoria, ressalta-se o crescimento da população idosa (60 anos e mais), que, no ano de 2006, chegou a 16,4%, totalizando mais de 187.905 habitantes nessa faixa etária, que representa 15,4% do total de idosos do Município de São Paulo. Reflete, portanto, a necessidade de políticas públicas voltadas para esse segmento da população<sup>1</sup>.

Na Região Centro-Oeste, de acordo com dados da Coordenação de Epidemiologia e Informação da Secretaria Municipal de Saúde de São Paulo, a primeira causa de morte, em 2006, foi decorrente das doenças isquêmicas do coração, cérebro-vasculares e respiratórias, o que evidencia a relevância das doenças não transmissíveis na mortalidade geral da população atualmente<sup>1</sup>. Tal problemática vem se agravando, principalmente nos últimos anos, em razão do aumento da expectativa de vida associada aos problemas impostos pelo estilo e ritmo da vida moderna, tais como sedentarismo, obesidade, depressão, estresse, alimentação inadequada que predis põem ao aumento das doenças e agravos não transmissíveis (DANT) – sério problema da civilização ocidental e uma grande preocupação das organizações de saúde.

Por outro lado, a Organização Mundial da Saúde vem estimulando o uso da medicina tradicional, da complementar e da alternativa ou nos sistemas de saúde de forma integrada às técnicas da medicina ocidental moderna em seu documento Estratégia da OMS sobre Medicina Tradicional 2002-2005<sup>2</sup>.

O Ministério da Saúde (MS) de nosso país, por sua vez, entende que as práticas integrativas

e complementares compreendem o universo de abordagens denominado pela OMS de Medicina Tradicional e Complementar/Alternativa (MT/MCA) e aprovou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS). Essa política, de caráter nacional, recomenda a adoção pelas Secretarias de Saúde dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios, da implantação e implementação das ações e serviços relativos às Práticas Integrativas e Complementares<sup>3</sup>.

As práticas complementares e integrativas 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, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade. Outros pontos compartilhados pelas diversas abordagens abrangidas nesse campo são a visão ampliada do processo saúde-doença e a promoção global do cuidado humano, especialmente do autocuidado<sup>3</sup>.

Considerando o crescente interesse da população dessa coordenadoria, em especial da idosa, pelas Medicinas Tradicionais e Práticas Integrativas em Saúde (MTPIS), bem como as indicações da própria OMS e do Ministério da Saúde por uma política de implementação de tais técnicas nos serviços de saúde – sendo essas atividades um investimento de baixo custo, em especial na prevenção de DANT –, os serviços de saúde da CRSCO instituíram em suas unidades essas práticas de maneira crescente, oferecendo recursos humanos e materiais para sua concretização. Além disso, é feita uma pesquisa a fim de avaliar os efeitos do Tai Chi Pai Lin nos usuários dessa prática nos serviços de saúde da Coordenadoria Regional de Saúde Centro Oeste.

Na CRSCO, 82% dos serviços de saúde realizam alguma ação de MTPIS e de um total de 151 grupos que oferecem alguma ação de MTPIS, destacam-se os 40 grupos de Tai Chi Pai Lin<sup>4</sup>.

O Tai Chi Pai Lin, um dos estilos de Tai Chi, bastante difundido no Brasil, é fundamentado na filosofia milenar taoísta e resgata a vi-

são integral do ser humano e sua interação com a natureza. A ideia de conhecimento no Taoísmo baseia-se em uma noção pragmática: conhece-se por experiência pessoal corporificada o legado da tradição. Nas linhagens taoístas, as conquistas da longevidade, da saúde, da graciosidade, da vivacidade do espírito e da espontaneidade são indícios de compreensão do Tao ou da realização espiritual<sup>5</sup>.

O Tai Chi é um dos aspectos do treinamento de energia vital, bastante importante na Medicina Tradicional Chinesa, que tem por base a união de Yin e Yang (princípios opostos), harmonizando o corpo e o espírito, integrando o ser humano e a natureza. Para esse treinamento, são realizadas sequências de movimentos circulares e lentos, alongando delicadamente o corpo e exercitando o equilíbrio transferindo-se o peso do corpo para uma perna e para outra<sup>5</sup>.

Dentre os benefícios do Tai Chi descritos na literatura, pode-se ressaltar a redução de risco cardiovascular por meio da diminuição da pressão arterial e a melhora no desempenho aeróbico<sup>6</sup>. Relata-se ainda a importância dessa prática para melhorar o equilíbrio e controle postural em idosos, prevenindo, assim, as quedas<sup>7</sup>. Nessa população ainda, o Tai Chi promove uma série de benefícios físicos e mentais, proporcionando bem-estar psicológico e espiritual, e qualidade de vida<sup>8,9</sup>.

Neste trabalho, objetivou-se avaliar a percepção, o significado, os sentimentos e as sensações observadas pelos usuários que praticam o Tai Chi Pai Lin na Coordenadoria Regional de Saúde Centro-Oeste.

## Materiais e método

Neste estudo, foi aplicado o método qualitativo, tipo exploratório-analítico. O trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Secretaria Municipal de Saúde do Município de São Paulo (CEPSMS: 0223/06) e realizado na Coordenadoria Regional de Saúde Centro-Oeste – São Paulo – Brasil. Todos os sujeitos se-

leccionados foram informados sobre a pesquisa por meio de uma carta e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), conforme as normas do Conselho Nacional de Saúde, resolução 196/96. Para avaliação, foram selecionados dez usuários representativos da prática de Tai Chi Pai Lin. Foram considerados como critério de inclusão no projeto, em se tratando de uma pesquisa qualitativa, usuários experientes na prática e com facilidade de comunicação que foram identificados com auxílio dos instrutores das atividades, sendo excluídos aqueles que mostrassem sinais de déficits cognitivos no Mini-Exame do Estado Mental (MEEM)<sup>10</sup>. De acordo com o método qualitativo, a inclusão de sujeitos encerrou-se quando os pesquisadores perceberam que os discursos não acrescentavam mais novas categorias de informações relevantes.

As entrevistas foram aplicadas por indivíduos previamente treinados no método qualitativo. Os entrevistadores realizaram perguntas semiestruturadas sobre a atividade do Tai Chi Pai Lin e indagavam sobre os sentimentos dos usuários em relação à sua prática, sobre o significado atribuído a ela e sobre a percepção de mudanças a partir dela. Foram feitos os seguintes questionamentos:

- O que é para você realizar essa prática?
- O que você sente ao realizar essa prática?
- O que você percebeu na sua vida desde que começou essa prática?
- Você deseja acrescentar mais alguma informação relacionada à sua prática?

Trabalhou-se a análise de conteúdo temática, seguindo passos específicos para apreensão das categorias<sup>11, 12</sup>. Foram feitas supressões de trechos nas entrevistas – indicadas por meio do símbolo [...] – sem, contudo, haver prejuízo no entendimento das categorias.

Foram escolhidos trechos de entrevistas que mais se destacaram, sendo eles selecionados e distribuídos nas categorias a seguir: o significado da prática de Tai Chi Pai Lin para os usu-

ários, sentimentos e sensações percebidas pelos usuários dessa prática e percepções físicas dos usuários após essa prática.

## Resultados e discussão

Os usuários selecionados apresentaram idade média de 68 anos (desvio-padrão  $\pm 9,80$ ), variando de 48 a 82 anos, sendo 90% do sexo feminino. A maioria apresentou renda familiar entre 2 e 5 salários mínimos. Na sequência, apresentam-se os principais trechos das falas dos usuários:

### Categoria 1 – significado da prática de Tai Chi Pai Lin para os usuários

[...] A prática do Tai chi é... é assim... é saúde, é vida pra mim. É saúde, é vida porque eu me sinto superbem, muito bem. Quando eu fico sem, quando eu fico de férias eu faço em porque eu acho que pra minha saúde é uma coisa assim importante e vital [...].

Em nossa amostra pudemos notar que a maioria dos praticantes é idosa. O relato acima sobre o significado do Tai Chi mostra o quanto a prática é considerada fundamental para sua saúde, seu bem-estar, ou seja, para sua vida. Esse depoimento está de acordo com a informação encontrada na literatura, que apresenta o Tai Chi como um exercício de intensidade moderada cujos principais adeptos são idosos que relatam uma série de benefícios, dentre eles, físicos, mentais emocionais e, até mesmo, espirituais em suas vidas. Quando se pensa em atividades físicas que promovam saúde à população idosa, é importante que elas sejam constituídas por movimentos gentis, que despertem bem-estar, por esse motivo o Tai Chi tem emergido como uma prática bastante apropriada para essa população<sup>8</sup>.

### Categoria 2 – sentimentos e sensações percebidas pelos usuários da prática de Tai Chi Pai Lin

[...] Eu saio com a alta estima lá em cima, o humor melhorou bem, e não tenho dor. As dores que passei a ter depois do Tai Chi são dores suportáveis [...].

[...] Tenho disposição para qualquer coisa, qualquer atividade. Então eu estou assim muito feliz com essa prática [...].

[...] a ginástica ajuda por que acalma a mente, o pensamento, interage no psíquico e no emocional e agente se sente bem melhor [...].

Os indivíduos dos grupos de Tai Chi Pai Lin relatam aumento da confiança, melhora no equilíbrio e no desempenho motor. Entre os efeitos notados nas atividades da vida diária estão: aumento da percepção do corpo e de diferentes facetas do bem-estar; redução do estresse; disposição para realizar coisas que achavam que não podiam fazer; sensação de vigor e força; diminuição da ansiedade e percepção de dor; relaxamento; melhora do humor. Nesse sentido, os resultados aqui apresentados, corroboram, por exemplo, o estudo sobre a qualidade de vida em idosos, que mostrou que praticantes de Tai Chi apresentam escores maiores em funcionalidade física, saúde em geral, vitalidade e funcionalidade social do que um grupo controle pareado por idade e sexo pertencente à população em geral<sup>9</sup>. Nessa população, a presença de dores crônicas e problemas de humor é frequente e os idosos participantes da pesquisa relatam redução desses sintomas. Essa informação é confirmada por um estudo que aponta o Tai Chi como uma técnica capaz de reduzir a dor crônica e melhorar a funcionalidade física, os sintomas de depressão e a qualidade de vida<sup>13</sup>.

### Categoria 3 – percepções físicas dos usuários após a prática de Tai Chi Pai Lin

[...] a partir da hora que eu comecei a fazer exercício, eu parei de tomar os remédios da fibromialgia e já melhorei praticamente 90%, o joelho passou a não ter aquelas dores terríveis que você tem por ter artrose e eu acho que minha qualidade de vida melhorou em todos os sentidos [...].

[...] eu acho que a prática é muito boa, é um exercício muito suave, nem deixa você cansada, não deixa você com um grau de dor, porque quando você não consegue se adaptar ao exercício, você faz mentalmente o exercício. Então quando você mexe com a mente, você tem a tendência de melhorar, porque você faz o cérebro funcionar [...].

O relato de dores crônicas é frequente em idosos, e uma das falas mais comuns presentes nesta amostra foi a respeito do alívio desse sintoma após o início da prática do Tai Chi, o que ratifica os dados encontrados na literatura que consideram esse método seguro para praticantes com dores crônicas. Foram observadas diminuições de edema e de dor articular e melhora no tempo de caminhar e na força. O início precoce de exercícios de baixo impacto, como o Tai Chi pode ainda diminuir a severidade da dor e da disfunção articular, assim como os efeitos deletérios secundários na força e no equilíbrio<sup>7,13,14</sup>.

O Tai Chi é um treinamento realizado de forma lenta, suave e circular. Sua movimentação é natural e promove o autoconhecimento, o equilíbrio físico, energético e mental do praticante. Os exercícios básicos são simples e, geralmente, realizados em pé, mas há alguns feitos em posição sentada ou deitada<sup>5</sup>. O foco na sequência a ser realizada, que possui uma complexidade moderada, possibilita ao indivíduo exercitar não apenas o corpo, mas também a mente que precisa manter-se concentrada durante tal

prática. Aprender a direcionar a atenção para os movimentos e para a respiração permite treinar a mente para mudar de um estado ansioso e estressante para um modo de relaxamento e tranquilidade.

## Conclusão

Conforme informações referidas pelos participantes, a prática de Tai Chi Pai Lin contribui para a diminuição de doenças e agravos não transmissíveis. Especificamente, ela parece reduzir sintomas de depressão, ansiedade e tensão, além das sensações dolorosas. Para alguns ainda, a prática tem repercussões no aspecto físico, mental e emocional, promovendo saúde e bem-estar.

## Agradecimentos

Os autores agradecem ao suporte fornecido pelo VIGISUS- Ministério da Saúde, Secretaria Municipal de Saúde de São Paulo (SMS)/ Coordenação de Vigilância em Saúde/Centro de Controle e Prevenção de doenças(CCD)/ Doenças e Agravos não Transmissíveis (DANT) e à Coordenadoria Regional de Saúde Centro-Oeste.

## Referências

1. Coordenadoria de Epidemiologia e Informação. Coordenadorias Regionais de Saúde e Supervisões Técnicas de Saúde: Dados 2005. Brasília, DF: CEINFO; 2006.
2. World Health Organization. WHO Traditional Medicine Strategy 2002-2005. [Internet]. [acesso em 2009 Oct. 14]. Disponível em: [http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO\\_EDM\\_TRM\\_2002.1.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_EDM_TRM_2002.1.pdf).
3. Ministério da Saúde (Brasil), Portaria n°. 971. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Diário Oficial da União; Seção 1, (84), 2006.

4. Busato S, Tanaka ECM, Santos AS, Higuchi TE, Leite JR, Kozasa EH. Traditional and integrative medical practices in public health services in the downtown-west region of the city of São Paulo, Brazil, and their relation to health promotion. *J Altern Complement Med.* 2008;14(9):1071-4.
5. Bizerril J. *Mestres do Tao: tradição, experiência e etnografia.* Horizontes Antropológicos, Porto Alegre, ano 11, (24), p. 87-105, 2005.
6. Taylor-Piliae RE, Haskell WL, Froelicher ES. Hemodynamic responses to a community-based Tai Chi exercises intervention in ethnic chinese adults with cardiovascular disease with risk factor. *Eur J Cardiovasc Nurs.* 2006;5:165-74.
7. Wong AMK, Pen Y-C, Lan C, Huang S-C, Lin Y-C, Chou S-W. Is Tai Chi Chuan effective in improving lower limb response time to prevent backward falls in elderly? *AGE.* 2009;31:163-70.
8. Morris DS. Tai chi and older people in the community: a preliminary study. *Complement Ther Clin Pract.* 2006;12:111-8.
9. Ho TJ, Liang WM, Lien CH, Ma TC, Kuo HW, Chu BC, Chang HW, Lai JS, Lin JG. Health-related quality of life in the elderly practicing T'ai Chi Chuan. *J Altern Complement Med.* 2007;13(10):1077-83.
10. Bertolucchi PH, Brucki SM, Campacci SR, Juliano Y. The Mini-Mental State Examination in a general population: impact of educational status. *Arq Neuropsiquiatr.* Mar;52(1):1-7, 1994.
11. Graneheim UH, Lundman B. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Educ Today.* 2004;24:105-12.
12. Krippendorff, K. *Content analysis: an introduction to its methodology.* 2<sup>nd</sup> ed. Thousand Oaks, CA: Sage, 2003.
13. Wang C, Schmid CH, Hibberd PL, Kalish R, Roubenoff R, Roness R. et al. Tai Chi is effective in treating knee osteoarthritis: a randomized controlled trial. *Arthritis Rheum.* 2009;51(11):1545-53.
14. Wang C. Tai Chi improves pain and functional status in adults with rheumatoid arthritis: results of a pilot single-blinded randomized controlled trial. *Med Sport Sci* 2008;52:218-29.