

## O CHI KUNG/ QIGONG PARA A MULHER DE HOJE

Congresso Online Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, 2ª edição, de 19/04/2021 a 22/04/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-86861-96-9

**PIVATTO; Alanna Rosa Mota Carvalho** <sup>1</sup>

### RESUMO

A Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher enfatiza que as mulheres estão frequentemente expostas a um ritmo acelerado, acumulando tensões que se manifestam em distúrbios físicos e psíquicos diversos. O *ChiKung/Qigong*, prática corporal chinesa, também Prática Integrativa e Complementar – PIC, tem sido apontado como uma forma de intervenção natural, capaz de promover a promoção da saúde. Foi desenvolvido e enriquecido durante mais de dois mil anos por médicos, monges, taoístas e budistas, sendo parte da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), com seus primeiros registros por volta de 770-221 a.C. **O objetivo** da pesquisa foi identificar os efeitos do *Chikung/Qigong* como uma PIC na promoção de saúde integral da mulher, contextualizar os distúrbios psicológicos e fisiológicos recorrentes na população estudada e descrever a percepção das praticantes de *Chi Kung/Qigong*. A **metodologia** utilizada foi pesquisa bibliográfica e empírica exploratória, aplicada, descritiva, utilizando uma abordagem qualitativa. Questionários construídos para esse fim foram aplicados a 08 mulheres, com idade acima de 40 anos, praticantes, por no mínimo dois meses, durante os meses de novembro e dezembro de 2018, em um Centro de Psicologia e Práticas Integrativas. Todas foram submetidas à Avaliação Psicológica e Médica antes e após a prática do *Chikung/ Qigong*. A prática em questão, aliado à perspectiva psicológica, trouxe como principais resultados pessoas mais protagonistas de seus cuidados; sensação de bem-estar geral em pelo menos 05 participantes. O tratamento com Chikung geralmente não consiste em uma monoterapia, mas como um tratamento complementar às intervenções recebidas pelos pacientes o que aumenta a dificuldade de de concluir definitivamente se os resultados foram devidos apenas a prática do Chi Kung/Qi Gong. As desvantagens são que instrutores de Qigong qualificados podem não estar disponíveis em muitas áreas, e que a adesão de longo prazo das práticas de autogerenciamento tende a ser baixa. Conclui-se que o *ChiKung/Qigong* pode contribuir para a prevenção e promoção da saúde de mulheres acometidas por doenças como depressão, ansiedade, dor crônica, entre outras tendo em vista a consciência corporal e o bem-estar físico e psíquico. No entanto, existe a necessidade de pesquisas posteriores mais abrangentes. REFERÊNCIAS: BORGES, M. R.; MADEIRA, L. M.; AZEVEDO, V. M. G. O. As Práticas Integrativas e Complementares na Atenção à Saúde da Mulher: uma estratégia de humanização da assistência no Hospital Sofia Feldman. **Rev. Min. Enferm.** v. 15, n. 1, p. 105-113, jan./mar., 2011. Disponível em: <[<sup>1</sup> ARMC CENTRO DE PSICOLOGIA, motaalana@hotmail.com](http://www.sofiafeldman.org.br/wp-</a></p></div><div data-bbox=)

content/uploads/2011/08/As-pr%C3%A1ticas-integrativas.pdf>. Acesso em: 30 ago. 2018. FERRARO, D. **Qi gong para mulher: exercício de baixo impacto para aumentar a energia e fortalecer o corpo**. São Paulo: Ground, 2002. MARTÍNEZ, N., MARTORELL, C., ESPINOSA, L. *et al.* **Impact of Qigong on quality of life, pain and depressive symptoms in older adults admitted to an intermediate care rehabilitation unit: a randomized controlled trial**. *Aging Clin Exp Res* (2015) 27: 125. <https://doi.org/10.1007/s40520-014-0250-y>. JING, L., JIN, Y., ZHANG, X., FENGLAN, W, SONG. Y., FENGMEI, X., The effect of Baduanjin qigong combined with CBT on physical fitness and psychological health of elderly housebound. **Medicine**. 97(51):e13654, DEC 2018. DOI: 10.1097/MD.00000000000013654.

**PALAVRAS-CHAVE:** Chi kung. PICs. Qi gong. Saúde da Mulher