

CHI KUNG E TAI CHI CHUAN COMO PRÁTICAS INTEGRATIVAS PARA SAÚDE DE MULHERES: EXPERIÊNCIA EXTENSIONISTA NO IFAM - CAMPUS MAUÉS

CHI KUNG AND TAI CHI CHUAN AS INTEGRATIVE PRACTICES FOR WOMEN'S HEALTH: AN EXTENSION EXPERIENCE AT IFAM - MAUÉS CAMPUS

Gislane Aparecida Martins Siqueira¹

Sandra Catarine Martins Martins²

Raquel Moreira de Souza³

Resumo: Este artigo apresenta os resultados do projeto de extensão *Exercitando com Chi Kung e Tai Chi Chuan* realizado no Instituto Federal do Amazonas (IFAM). O objetivo da iniciativa foi ofertar atividades físicas que contribuíssem para o bem-estar físico e mental de mulheres residentes em bairros carentes da cidade de Maués/AM e de servidoras da mencionada instituição, visando mitigar estados de tensão e estresse cotidianos. Cumprindo esse fim, o projeto, executado por uma instrutora e duas monitoras (discentes de curso técnico do IFAM), ofertou técnicas dos exercícios terapêuticos *Chi Kung (Qigong)* e *Tai Chi Chuan* a mulheres por seis meses. Durante esse período, foram observados resultados qualitativos dos efeitos dos exercícios por intermédio de rodas de conversa e relatos das praticantes, o que permitiu constatar benefícios físicos, mentais e de interação social, tais como: redução de dores corporais; maior disposição para atividades diárias, sentimento de pertencimento ao grupo, além de melhoras na mobilidade motora, na qualidade do sono, na respiração e no humor. Esses resultados corroboraram tanto o cumprimento dos objetivos do projeto quanto os benefícios previstos na literatura sobre as práticas corporais chinesas. O projeto culminou na apresentação de resultados em uma mostra de extensão e na certificação das participantes, consolidando a integração entre o ensino, a extensão e a comunidade externa.

Palavras-chave: extensão ifam; *chi kung* e *tai chi chuan*; saúde da mulher.

¹ Doutora em Estudos Linguísticos, Docente, Instituto Federal do Amazonas, *Campus Maués* – IFAM/CMA. gislane.siqueira@ifam.edu.br

² Estudante do 2º ano do curso Técnico em Administração integrado ao Ensino Médio do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Amazonas, *Campus Maués* – IFAM/CMA. scatarine.martins15@gmail.com

³ Estudante do 2º ano do curso Técnico em Administração integrado ao Ensino Médio do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Amazonas, *Campus Maués* – IFAM/CMA. raquelmoreira2006@gmail.com

Abstract: *This article presents the results of the outreach project "Exercising with Chi Kung (Qigong) and Tai Chi Chuan," conducted at the Federal Institute of Amazonas (IFAM). The initiative aimed to provide physical activities that contribute to the physical and mental well-being of women residing in underprivileged neighborhoods in the city of Maués/AM, as well as female employees of the institution, seeking to alleviate daily tension and stress. To this end, the project, carried out by one instructor and two monitors (technical course students at IFAM), offered Chi Kung and Tai Chi Chuan therapeutic exercise techniques to women over a six-month period. During this period, qualitative results regarding the effects of the exercises were observed through talking circles and practitioners' reports, revealing physical, mental, and social interaction benefits, such as reduction in body pain; increased energy for daily activities; and a sense of belonging to the group, in addition to improvements in motor mobility, sleep quality, breathing, and mood. These results corroborated both the fulfillment of the project's objectives and the benefits predicted in the literature on Chinese body practices. The project culminated in the presentation of results at an outreach showcase and the certification of participants, consolidating the integration between teaching, outreach, and the external community.*

Keywords: *ifam university extension; chi kung and tai chi chuan; women's health.*

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) há décadas admite a visão integrada da saúde como um conjunto de bem-estares que compreende os aspectos físico, mental e social, incentivando a aplicação de práticas de medicinas tradicionais. O documento WHO Traditional Medicine Strategy 2002–2005 da OMS apresenta como exemplos de medicinas tradicionais os sistemas da Ayurveda indiana, da Unani árabe, da Medicina Tradicional chinesa, assim como os de Medicinas indígenas. Nessas práticas, incluem-se as terapias medicamentosas com base de plantas, partes de animais e/ou minerais e as terapias não medicamentosas. As práticas dos exercícios Chi Kung e Tai Chi Chuan, propostas no projeto de Extensão, objeto deste artigo, incluem-se na Medicina Tradicional Chinesa não medicamentosa.

Pesquisas recentes têm demonstrado que os exercícios terapêuticos chineses Chi Kung e Tai Chi Chuan promovem resultados benéficos para o corpo, a mente e a vida social. Dentre os benefícios, citam-se as melhoras do equilíbrio corporal, da respiração, do humor, do sono e das interações psicossociais; a redução do estresse; o fortalecimento dos ossos; o controle motor na doença de Parkinson; a diminuição de dores e desconfortos em doenças como a fibromialgia, a osteoartrite e a artrite reumatoide (Wayne, 2016).

O incentivo à promoção de medicinas tradicionais, os resultados positivos de pesquisas sobre o Chi Kung e o Tai Chi Chuan e a experiência bem-sucedida da autora/instrutora com esses exercícios motivaram a propositura de um projeto de extensão que visasse ao bem-estar físico e mental de mulheres da cidade de Maués/AM.

Mencionado projeto privilegiou mulheres a partir de 30 anos de idade, residentes em bairros carentes da cidade de Maués/AM e servidoras do IFAM Campus Maués. A escolha desse público-alvo se deu pela compreensão da rotina diária dessas mulheres em seus variados afazeres domésticos que, muitas vezes, somam-se aos do emprego fora do lar, promovendo tensões físicas e psicológicas, capazes de provocar dores corporais de difícil diagnóstico. A instrutora e coordenadora do projeto faz parte desse perfil e teve a felicidade de se recuperar de um distúrbio na coluna vertebral com os exercícios terapêuticos de Chi Kung e Tai Chi Chuan. Ao perceber a eficácia das práticas, decidiu se aperfeiçoar em cursos de instrução e, mesmo não sendo das áreas de esporte ou saúde, sempre que possível, transmite esses conhecimentos a grupos de mulheres, como no projeto de extensão Exercitando com Chi Kung e Tai Chi Chuan, objeto deste artigo.

O presente artigo é constituído de seis partes. Após esta Introdução, apresenta-se o Referencial Teórico, que discorre sobre práticas integrativas de saúde, definição dos termos Chi Kung e Tai Chi Chuan e os benefícios desses exercícios terapêuticos. Na sequência, a Metodologia detalha organização, período, lugar e modo de aplicação das modalidades no projeto. Os Resultados descrevem os achados do projeto que levam à sessão Discussão, em que são interpretados e comparados os resultados aos do aporte teórico. Como última sessão, as Considerações Finais sintetizam os resultados do projeto.

REFERENCIAL TEÓRICO

Segundo Telesi Júnior (2016), as primeiras recomendações para a implantação de medicinas tradicionais e práticas complementares foram difundidas mundialmente a partir

da I Conferência Internacional de Assistência Primária em Saúde, realizada na Rússia, em 1978. Após esse evento, a OMS criou um Programa de Medicina Tradicional, firmando um compromisso com governos para a implementação de políticas públicas voltadas às práticas baseadas em conhecimentos tradicionais. No Brasil, a adesão a esses tipos de cuidados se deu a partir da 8ª Conferência Nacional de Saúde, realizada em 1986.

Almeida, Boff e Magalhães (2022) afirmam que o Brasil está na vanguarda do movimento de introdução das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), disponibilizando, atualmente, grande número de práticas na atenção básica do cidadão.

Projetos de extensão de instituições educacionais brasileiras têm contribuído com essa missão. Como exemplo, cita-se a obra *A saúde coletiva no curso de medicina, campus Chapecó: o ensino com pesquisa e extensão para a formação médica humanista e cidadã*, organizada por Cruvinel, Fonseca e Rossetto (2022), que apresenta dez experiências extensionistas sobre esse assunto. Dessas, destaca-se a de Almeida, *et al.* (2022) que relatam resultados de um projeto de extensão com variadas atividades e recursos terapêuticos não convencionais como o *Tai Chi Chuan*, o *Yoga*, a Meditação, a Auriculoterapia, a Ventosaterapia e o *Reiki* executadas na Universidade Federal da Fronteira Sul – UFFS. Além dos benefícios das atividades, reconhecem que o projeto, ao promover a articulação entre Extensão e Ensino, fortaleceu o espírito humanista e a aceitação da diversidade cultural do conhecimento médico tradicional.

Outro exemplo de trabalho de extensão, similar ao do objeto deste artigo, está relatado em Siqueira (2015). A autora apresenta resultados de um projeto extensão executado, também, no IFAM – Campus Maués, que ofertou práticas de *Chi Kung* a mulheres, confirmando os efeitos terapêuticos de diminuição de dores corporais, melhora na concentração e perda de peso.

Em atenção às modalidades dos exercícios terapêuticos propostos no projeto de extensão, objeto deste artigo, passa-se à definição do termo *Chi Kung* e descrição de aspectos fisiológicos e evidências científicas.

CHI KUNG

Decompondo o termo *Chi Kung*, traduz-se o *chi (qi)* como energia (que permeia o ser humano e todo o universo) e *kung (gong)* como esforço, trabalho ou prática. Soci e Severino (2013, p.3) traduzem o termo *Chi Kung* como: “Qualquer treinamento ou estudo relativo ao *chi* que requeira um longo tempo e muito esforço”, apontando a calma da mente como uma das propriedades medicinais mais importantes dessa modalidade.

Pereira (2023), ao investigar a ação dos exercícios de *Chi Kung* sobre a cognição e a saúde mental nas bases de dados Pubmed, Capes, Bvsalud e Embase, observou que os exercícios atuam na melhora dos escores de qualidade de vida e de componentes cognitivos, reduzindo níveis de depressão, ansiedade e estresse.

Jales *et al.* (2019), ao investigarem os efeitos fisiológicos em praticantes de *Kung Fu*, expostos ao *Chi Kung* por seis semanas, colheram relatos dos praticantes mencionando os seguintes benefícios dos exercícios terapêuticos: diminuição de dores corporais, melhora na respiração, controle de vertigem e ganho de desempenho nos treinos.

Yun e Yin (2011) associam os movimentos dos exercícios de *Chi Kung* aos cinco elementos da natureza (fogo, terra, metal, água e madeira) e a gestos de animais. As autoras

explicam que, diferentemente da medicina ocidental, que após o diagnóstico, recorre a intervenções farmacológicas ou cirúrgicas; esses exercícios terapêuticos possuem caráter preventivo, agindo antes que as doenças se desenvolvam. Para as mestras em *Chi Kung*, o objetivo principal dos exercícios é “estabelecer um estilo de vida melhor para chegar a um corpo saudável e a uma mente alerta”. (Yun; Yin, 2011, p. 13).

Ferraro (2002) apresenta exercícios de *Chi Kung* que atuam desde o incremento da vitalidade até o tratamento de condições físicas comuns no público feminino. Lista, ainda, os seguintes benefícios dessas práticas: fortalecimento do potencial energético; melhora da circulação sanguínea; reforço do sistema imunológico; restabelecimento do equilíbrio emocional, responsável por acalmar o córtex cerebral e harmonizar a respiração e os movimentos corporais; aumento da flexibilidade das articulações; e auxílio na recuperação de distúrbios crônicos.

No projeto de extensão, objeto deste artigo, foram aplicadas as técnicas da *Série Fundamental de Exercícios para Energia e Saúde* de Soci e Severino (2013). Esses autores lembram que as escolas eruditas chinesas afirmam que muitas patologias derivam de excessos mentais e emocionais. Relacionam a depressão a úlceras estomacais e à indigestão; a raiva ao mau funcionamento do fígado; a tristeza à estagnação pulmonar; e o medo a perturbações funcionais dos rins e da bexiga. Por essa proposição, entende-se que, se a mente não estiver calma e equilibrada, o funcionamento do organismo também estará em desequilíbrio. Além da promoção da calma da mente e da circulação da energia (*chi*) por todo o corpo, os autores enumeram os seguintes benefícios do *Chi Kung*: estabilização da estrutura corporal; soltura da cintura; alongamento e fortalecimento dos membros inferiores e da coluna vertebral; fortalecimento da musculatura das costas e da região dos rins; e promoção do trabalho integrado das articulações.

Siqueira (2015) menciona a aplicação das técnicas de Soci e Severino (2013) no projeto de extensão com oferta dos exercícios de *Chi Kung* a mulheres. Além dos efeitos apresentados anteriormente, a autora destaca o relato de uma participante que menciona a perda de peso com a prática diária de 15 minutos do exercício *Abraçando a Árvore* (Zhan Zhuang).

Segundo a literatura, a postura *Abraçando a Árvore* acalma o coração, estabiliza a estrutura corporal, fortalece a região abdominal e os membros superiores e inferiores. Embora, de aparente leveza, a permanência prolongada nessa postura exige um esforço considerável, uma vez que o praticante deve permanecer em posição ortostática fixa, sem alternar o peso entre os lados dos membros. No entanto, a regularidade da prática, ao fortalecer o corpo, viabiliza o aumento de tempo de permanência na posição, proporcionando ao praticante, experiências como a mencionada no parágrafo anterior por Siqueira (2015).

A seguir, passa-se à definição do termo *Tai Chi Chuan* e descrição de aspectos fisiológicos e evidências científicas.

TAI CHI CHUAN

Na composição do termo *Tai Chi Chuan*, *tai* significa grandioso; *chi* (ou *jī*), atua como partícula de função superlativa; e *chuan*, representa boxe ou punho cerrado. O conjunto dessas palavras (*Tai Chi Chuan*) é geralmente traduzido como *boxe supremo*, sendo

utilizado também para designar práticas que integram o corpo e a mente. Segundo Severino (2016), o *Tai Chi Chuan*, historicamente, é reconhecido por estilos cujas nomenclaturas remetem aos nomes das famílias que os criaram como: *Chen*, *Yang*, *Sun*, *Wu* e *Wu/Hao*. As práticas de *Tai Chi Chuan* propostas no projeto de extensão seguiram o estilo da família *Yang*, que se caracteriza por movimentos suaves, lentos, amplos e contínuos, executados com velocidade homogênea e sem alteração de altura.

Os exercícios terapêuticos do *Tai Chi Chuan* têm sido objeto de muitas pesquisas atualmente. Zhang *et al.* (2024) conduziram um ensaio clínico randomizado estudando os efeitos de exercícios aeróbicos e de *Tai Chi Chuan* em 90 estudantes universitários com uso problemático de aparelhos celulares. Considerando que o uso problemático de tecnologias frequentemente se correlaciona a sintomas de depressão, ansiedade, baixa autoestima, baixo autocontrole, má qualidade do sono e fadiga física e mental, os pesquisadores objetivaram determinar a eficácia e a equivalência das intervenções dos exercícios na redução desses sintomas.

No estudo, dividiram os estudantes em três grupos de 30 integrantes: o primeiro se dedicou a exercícios aeróbicos; o segundo à prática de *Tai Chi Chuan*; e o terceiro atuou como grupo de controle (lista de espera).

Os pesquisadores utilizaram também o método de sequenciamento de 16SrDNA para analisar a composição estrutural e a diversidade da microbiota intestinal, buscando verificar se a terapia por exercícios influenciaria esse sistema. Como resultado, observaram que tanto o grupo de *Tai Chi Chuan* quanto o de exercícios aeróbicos apresentaram reduções significativas nos níveis de fadiga física e mental. Entretanto, apenas os praticantes de *Tai Chi Chuan* exibiram aumento na autoestima. Concluem que ambas as modalidades são intervenções eficazes e seguras, proporcionando benefícios fisiológicos, psicológicos e de impactos positivos na microbiota intestinal.

Huang *et al.* (2022), ao estudarem os efeitos do *Tai Chi Chuan* em idosos com sarcopenia e fragilidade, observaram, por intermédio de revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados, que as pessoas que praticaram essa modalidade de exercícios exibiram melhor desempenho físico nos testes de "sentar e levantar"; na diminuição do medo de cair, assim como no número de quedas. Ao compararem os praticantes com aqueles que não realizaram os exercícios (grupo controle), constataram nos praticantes a estabilização da pressão arterial diastólica e melhor escore de qualidade de vida, com redução de sintomas depressivos.

Wayne (2016), em seu livro *Guia de Tai Chi da Faculdade de Medicina de Harvard*, apresenta diversas pesquisas médicas e científicas sobre os efeitos do *Tai Chi Chuan* na saúde. Entre os resultados apontados pelo autor, citam-se: prevenção de quedas e de riscos cardiovasculares; melhoras no equilíbrio, na função respiratória, no sono e no humor; fortalecimento ósseo; ganho de controle motor na doença de Parkinson; mitigação de dores em quadros de fibromialgia, osteoartrite e artrite reumatoide; redução do estresse; e manejo da depressão.

Finaliza-se essa sessão com o estudo de Santos (2019) que, assim como no projeto de extensão, objeto deste artigo, abordou as modalidades *Chi Kung* e *Tai Chi Chuan* juntas.

Santos (2019) estudou a contribuição do *Tai Chi Chuan* e do *Chi Kung* considerando o desenvolvimento integral do indivíduo sob a ótica das inteligências múltiplas. Nesse sentido, o pesquisador observou que: a) a elaboração sistemática e refinada dos movimentos

estimulou a dimensão *corporal-cinestésica*. b) os posicionamentos espaciais exigidos pelas posturas, como os movimentos sincronizados das mãos e do corpo, estimularam a dimensão *Espacial*; e o autoconhecimento e o bem-estar proporcionados pelas práticas, ao otimizarem o equilíbrio emocional e as relações interpessoais, estimularam a dimensão *Intrapessoal*.

A literatura consultada evidenciou a amplitude dos benefícios do *Chi Kung* e do *Tai Chi Chuan* tanto na prevenção como na recuperação da saúde.

METODOLOGIA

O projeto de extensão *Exercitando com Chi Kung e Tai Chi Chuan* foi executado de maio a outubro de 2023.

As inscrições para participação no projeto foram realizadas na Coordenação de Extensão do *Campus Maués*. Na ficha de inscrição, além dos dados demográficos, constava um campo para o registro de patologias ou queixas de saúde, cujas respostas mais frequentes foram dores articulares e algias na coluna e na região dorsal.

As discentes monitoras atuaram nas seguintes atividades: i) gerenciamento de um grupo de *WhatsApp* que estabelecia comunicação com as participantes; ii) no controle da assiduidade das participantes nos dias de atividades; iii) na realização de registros fotográficos; iv) nas anotações de relatos; e, adicionalmente, praticavam os exercícios com as participantes.

As atividades foram sistematizadas em três sessões semanais de uma hora cada, subdivididas em 40 minutos para as práticas de *Chi Kung* e 20 minutos para as do *Tai Chi Chuan*. A maior ênfase temporal no *Chi Kung* se deu pelos seus efeitos de alongamento, relaxamento e concentração, requisitos desejáveis para a execução dos movimentos mais complexos, encadeados e sincronizados do *Tai Chi Chuan*.

As práticas dos exercícios foram realizadas ao ar livre, em área gramada, no IFAM – *Campus Maués*. As sessões aconteceram nas quartas, quintas e sextas-feiras, das 17h às 18h. A escolha desse horário se deu por dois motivos: i) pelo fato de, nesse horário, a temperatura estar mais amena e haver sombra no local das atividades; ii) pela disponibilidade das alunas monitoras que, nesse horário, já haviam encerrado as atividades letivas, podendo atuar em suas tarefas no projeto de extensão.

Durante as sessões, foram transferidas as técnicas de *Chi Kung* da *Série Fundamental de Exercícios para Energia e Saúde* de Soci e Severino (2008, 2013). Da série, foram aplicadas as posturas: *Wu Chi*; Abraçando a Árvore (*Zhan Zhuang*/Camisa de Ferro); Poste; Voo do Ganso; Nadando no Ar; Acariciando Nuvens; Curva da Vida; Alongamento Lateral (Meio Círculo no Céu); e Exercício da Garça.

As práticas de *Tai Chi Chuan*, seguiram a forma tradicional de 103 movimentos do Estilo Yang, com base em Yang (2005) e Severino (1994). Dada a extensão e a complexidade dessa forma, optou-se por transmitir apenas sua primeira parte (geralmente, para fins didáticos, é dividida em 3 partes, embora seja executada continuamente).

As técnicas das duas modalidades foram transmitidas por uma instrutora habilitada pela Sociedade Brasileira de *Tai Chi Chuan* e Cultura Oriental (coordenadora do projeto) que, ao longo das práticas, explicava os exercícios de forma oral e com demonstrações físicas. Nas sessões, observava as dificuldades individuais das participantes e, quando necessário, realizava intervenções e ajustes posturais, respeitando o ritmo biomecânico de cada uma, a

fim de assegurar a correta execução e a maximização dos benefícios terapêuticos dos exercícios.

Resultados qualitativos expressos em rodas de conversa e em relatos das participantes foram registrados pelas monitoras e serão apresentados na próxima sessão (resultados) e analisados e confrontados com a literatura pertinente na seção subsequente (discussão).

RESULTADOS

No início da execução do projeto, houve um período de adaptação às práticas; nesse estágio, algumas integrantes deixaram o projeto, e outras ingressaram. Após esse ajuste, o grupo se consolidou com 15 integrantes, as quais foram contempladas com camisetas e mochilas de tecido (tipo saco) personalizadas com a identidade visual do projeto.

A realização dos exercícios ao ar livre, em área gramada e com vista para a mata nativa foi um dos aspectos positivos observado pelas participantes, por viabilizar a realização das práticas com os pés descalços, como pode ser observado na Figura 1:

Figura 1 – Prática dos exercícios no IFAM - *Campus Maués*.



Fonte: próprio autor, 2023.

Esse ato teve a adesão de todas as praticantes, que se mostraram mais à vontade com os pés diretamente no gramado. Tal condição, além de liberar a eletricidade estática acumulada no corpo, ampliou a percepção das massagens realizadas nos pés, durante a execução dos movimentos dos exercícios.

As praticantes demonstraram boa compreensão tanto dos exercícios individuais de Chi Kung, quanto da forma encadeada e sincronizada do Tai Chi Chuan. Constatou-se, por intermédio de rodas de conversa e pelos registros das monitoras, que 100% das participantes, incluindo as monitoras, obtiveram benefícios com os exercícios. Embora não tenham recebido informações detalhadas sobre os efeitos esperados das práticas, os relatos espontâneos, emitidos pelas praticantes, corroboraram os efeitos mencionados no aporte teórico.

Dentre os relatos das integrantes do grupo, dois superaram as expectativas iniciais. Um deles, foi sobre melhoras significativas na locomoção, no equilíbrio e na redução de quadros álgicos, mencionados por uma participante portadora de pinos metálicos no corpo e com mobilidade reduzida nos braços e nas pernas. As melhoras citadas também puderam ser observadas mediante a evolução progressiva da participante nas práticas dos exercícios e em suas ações de subir e descer as escadas que davam acesso ao local das atividades.

O outro resultado relevante foi o de uma participante que, ao final do projeto, relatou que tinha a locomoção comprometida em decorrência de sequelas de um acidente. No entanto, durante uma viagem de barco, no auge da seca histórica dos rios e igarapés do Amazonas (em 2023), ao ser obrigada a desembarcar no meio do caminho, conseguiu caminhar alguns quilômetros em terreno irregular e alagadiço. A participante atribuiu a realização desse feito ao fortalecimento dos membros inferiores nas práticas de Chi Kung e Tai Chi Chuan. Relatou ainda que, caso esse acontecimento tivesse ocorrido antes da intervenção do projeto, ela não teria condições físicas de completar o percurso.

Convém destacar a importância desses relatos, que confirmam o impacto prático dos exercícios terapêuticos aplicados no projeto.

No Quadro 1, sistematiza-se em um quadro os efeitos das práticas de Chi Kung e Tai Chi Chuan citados pelas participantes, relacionando-os a sintomas.

Quadro 1 – Sintomas e efeitos citados.

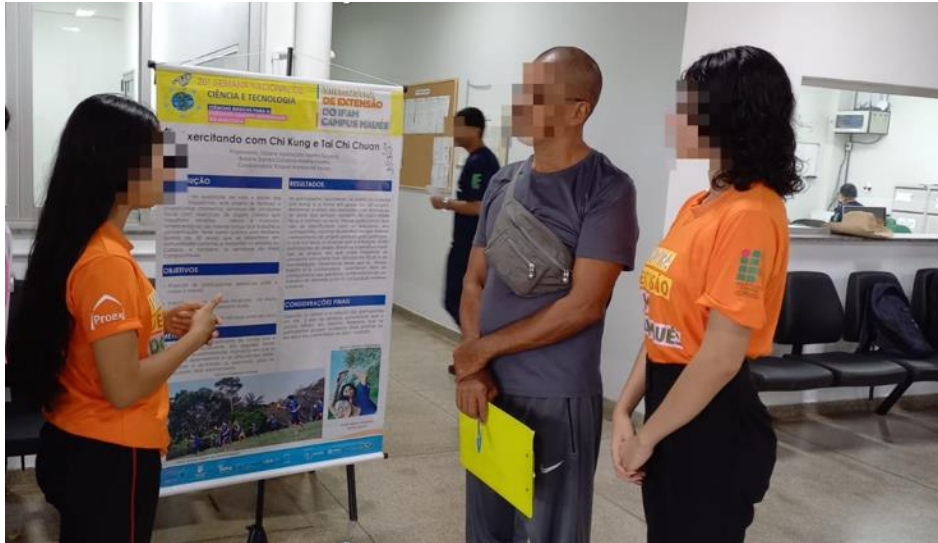
Ord.	Sintomas	Efeitos
01	Dores lombares, na cervical e nos ombros	Redução de dores lombares e dos membros
02	Limitação de mobilidade e de equilíbrio	Melhora na locomoção e na estabilidade postural
03	Restrição de movimento dos membros	Ampliação da mobilidade do tronco, do quadril e dos ombros
04	Distúrbios no sono	Melhora na qualidade do sono
05	Dificuldades respiratórias	Melhora da função respiratória (especialmente noturna)
06	Mau humor	Melhora do estado de humor
07	Indisposição	Aumento de disposição para realização das atividades cotidianas
08	Distanciamento interpessoal	Fortalecimento da interação social e sentimento de pertencimento ao grupo

Fonte: Próprio autor, 2026

Após conclusão do projeto de extensão Exercitando com Chi Kung e Tai Chi Chuan, as participantes foram devidamente certificadas pelo IFAM.

Além das atividades das monitoras descritas na metodologia, cabe mencionar que, no final do projeto, elas elaboraram um relatório, no qual sistematizaram suas vivências e anotaram os relatos coletados junto às participantes. Atuaram, ainda, na produção e na apresentação do banner do projeto na VIII Mostra de Extensão do Campus Maués (conforme Figura 2), consolidando o processo de socialização do conhecimento produzido.

Figura 2 - Apresentação de banner na VIII Mostra de Extensão do *Campus Maués*.



Fonte: próprio autor, 2023.

DISCUSSÃO

Os efeitos relatados na sessão resultaram evidenciaram que as práticas regulares do Chi Kung e do Tai Chi Chuan transcenderam o ganho de flexibilidade, ao atuarem na recuperação da autonomia funcional. O relato da participante que, diante da seca histórica de 2023, logrou caminhar quilômetros em terreno irregular e alagadiço ilustra a aplicação prática dos conceitos de enraizamento e transferência de peso, fundamentais nessas artes milenares.

A melhora significativa observada na participante com pinos metálicos e restrição de mobilidade nos braços e nas pernas atesta a eficácia de exercícios de baixo impacto em pacientes com limitações ortopédicas. Os exercícios terapêuticos do Tai Chi Chuan e o do Chi Kung, ao priorizarem a circularidade dos movimentos e a descompressão das articulações, atuaram no fortalecimento periarticular sem comprometer a integridade das estruturas fixadas. A percepção de melhora na subida de escadas e na amplitude de movimento dos braços mostra que a prática contínua interferiu, de alguma forma, na reorganização do esquema corporal da praticante.

Esses casos de superação mostraram que a intervenção não apenas mitigou quadros algícos, mas proveu às mulheres ferramentas psicomotoras essenciais para o enfrentamento de desafios cotidianos individuais e os impostos pela realidade amazônica.

Relacionando os efeitos apresentados no quadro 1 aos mencionados pelos estudiosos do referencial teórico, percebeu-se que o efeito de redução de dores lombares e dos membros, relatada por todas as participantes, também está prevista em Ferraro (2002); Wayne (2016); Jales *et al.* (2019); e Nori (2019), ao apontarem a eficácia das técnicas terapêuticas no manejo da dor crônica.

A melhora na locomoção e no equilíbrio, mencionada pelas participantes e verificada empiricamente durante as aulas, compatibiliza com a menção de Huang *et al.* (2022) sobre a redução do risco e do medo de quedas e com os benefícios de fortalecimento dos membros inferiores; alongamento dos músculos e dos tendões; e aquisição de consciência corporal, destacados por Soci e Severino (2013).

A ampliação da mobilidade do tronco, do quadril e dos ombros pode ser associada às posturas básicas requeridas no *Chi Kung* e no *Tai Chi Chuan* como: i) concentração na elevação da cabeça, que favorece a postura ereta, permitindo a abertura de espaços entre as vértebras; ii) leve flexão das pernas, que promovem o encaixe adequado do quadril e a aderência dos pés no solo (enraizamento), permitindo a mobilidade do quadril à direita e à esquerda, responsável pela massagem na região lombar; e iii) relaxamento dos membros, que auxilia no desbloqueio e na circulação da energia (*chi*) pelo corpo.

A melhora na qualidade do sono foi mencionada pela maioria das participantes. Wayne (2016) atribui esse efeito à redução de dores musculoesqueléticas e ao aumento da amplitude dos movimentos cervical e lombar proporcionados pelo *Tai Chi Chuan*. Sobre esse efeito, infere-se que o horário das sessões (17h às 18h) também tenha contribuído. A realização das práticas do *Chi Kung* e do *Tai Chi Chuan*, após uma jornada marcada por tensões e posturas inadequadas, certamente favoreceu o relaxamento físico e a calma da mente, contribuindo para uma melhor higiene do sono.

A melhora na respiração noturna foi citada por algumas participantes. Esse benefício é previsto entre os efeitos básicos dos exercícios de *Tai Chi Chuan* e *Chi Kung* por Jales *et al.* (2019), Nori (2019), e Ferraro (2002). Wayne (2016) explica que a respiração superficial está associada à reação fisiológica de luta ou fuga, e que a respiração profunda, suave e consciente durante os exercícios de *Tai Chi Chuan* atua na otimização da chegada de uma quantidade maior de oxigênio nos alvéolos ricos em capilares, aumentando a oferta de oxigênio à corrente sanguínea.

A melhora no humor também foi relatada pelas praticantes. Wayne (2016) associa a melhora do humor à redução do estresse, que também está associada à respiração. O autor explica que a respiração lenta e profunda nas práticas dos exercícios, ao reduzir os níveis de hormônios do estresse, atua diretamente no controle da ansiedade, favorecendo o bom humor.

Outra melhora relatada pelas participantes foi o ganho de disposição para realização das atividades cotidianas. Esse ganho de vitalidade certamente é consequência dos benefícios sistêmicos já mencionados dos exercícios terapêuticos: a mitigação da dor e as melhoras na locomoção, na respiração, no humor e na qualidade do sono favorecem a livre circulação da energia (*chi*) pelos órgãos e pela estrutura corporal. Ferraro (2002) corrobora essa asserção ao mencionar que o potencial energético é uma consequência fundamental dos exercícios de *Chi Kung*.

Além dos efeitos mencionados, as monitoras observaram que, no decorrer do projeto, as integrantes desenvolveram um sentimento de pertencimento ao grupo. Esse fenômeno foi evidenciado tanto pelo uso constante das camisetas personalizadas durante as atividades, quanto pelo fortalecimento dos laços de amizade entre elas. Essa observação foi de grande importância, pois converge com o que propõe Wayne (2016), ao mencionar que o treinamento de *Tai Chi Chuan* em grupo promove interações psicossociais significativas, que auxiliam na prevenção de doenças e na recuperação da saúde. Complementarmente, Santos (2019) defende que as práticas de *Tai Chi Chuan* e de *Chi Kung* favorecem o desenvolvimento intrapessoal, refletindo positivamente na convivência social do praticante. Corroborando essa perspectiva, Nori (2019) demonstra em sua pesquisa que os efeitos desses exercícios se estendem às esferas familiar, profissional e social, otimizando as interações interpessoais.

No início da sessão resultados, foi citado o ajuste do número de participantes. Convém mencionar que, durante o desenvolvimento do projeto, foram identificados fatores que podem ter contribuído para a necessidade do ajuste como: i) dificuldade de deslocamento de participantes residentes em bairros distantes do *campus*; e ii) restrição de horário, uma vez que o início das sessões às 17h conflitava com compromissos de algumas inscritas. Tais fatores constarão no planejamento das ações dos próximos projetos, com possível viabilização de transporte para o horário das atividades e oferta de turma no período matutino, conforme sugerido pelo grupo. As integrantes sugeriram ainda que os exercícios fossem realizados com um fundo musical. Essa recomendação também foi devidamente registrada para composição das ações do próximo projeto.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados qualitativos das práticas de Chi Kung e Tai Chi Chuan confirmaram o objetivo do projeto, constatando benefícios físicos, mentais e de interação social, o que corrobora os efeitos previstos na literatura e no aporte teórico utilizado.

As praticantes, para além da compreensão técnica das modalidades, demonstraram paciência e resiliência, ao respeitarem seus limites individuais e, conseqüentemente, suas trajetórias de vida. Espera-se que elas priorizem a manutenção da saúde, incorporando os exercícios em suas rotinas diárias como uma prática contínua de autocuidado.

O suporte do Instituto Federal do Amazonas, com destaque à infraestrutura e à atuação das discentes monitoras, foi fundamental para o êxito do projeto.

Por fim, espera-se que este artigo estimule novos projetos e pesquisas voltados às medicinas tradicionais e práticas complementares.

AGRADECIMENTOS

Aos professores Maria Ângela Soci, Roque Enrique Severino (*in memoriam*) e Mable Lee (*in memoriam*), pela sabedoria e generosidade na transmissão das artes do Tai Chi Chuan e do Chi Kung.

Ao Instituto Federal do Amazonas que, por intermédio da Pró-Reitoria de Extensão, apoiou e subsidiou o projeto de extensão.

À Coordenação de Extensão do *Campus* Maués, pelo apoio e pela participação no projeto.

Aos avaliadores do artigo, pelas valiosas contribuições que permitiram o aprimoramento deste trabalho.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. E. *et al.* Extensão em saúde coletiva: aspectos relevantes do projeto “racionalidades médicas e práticas integrativas e complementares em saúde – LABPICS” In: CRUVINEL, A. F. P.; FONSÊCA, G. S.; ROSSETTO, M. (Orgs). **A saúde coletiva no curso de medicina, campus Chapecó: o ensino com pesquisa e extensão para a formação médica humanista e cidadã.** Chapecó: Ed. UFFS, 2022. p. 134 - 147.

Chi Kung - Exercícios Fundamentais para energia e Saúde; Direção: Roque Enrique Severino e Maria Ângela Soci. Produção: Sociedade Brasileira de Tai Chi Chuan e Cultura Oriental. São Paulo, 2008. **1 DVD**.

DESPEUX, C. Tai – **Chi Chuan** - Arte Marcial, técnica da longa vida. Tradução de Octavio Mendes Cajado. São Paulo: Editora Pensamento, 2014.

FERRARO, D. **Qi Gong para Mulher**. São Paulo: Ground, 2002.

HUANG C - Y. *et al.* The effect of Tai Chi in elderly individuals with sarcopenia and frailty: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **Ageing Research Reviews** v. 82, p. 1 – 16, 2022. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1568163722001891?via%3Dihub>. Acesso em: 13. dez. 2025.

JALES M. C. S. *et al.* Efeitos fisiológicos do Chi Kung sob ótica do praticante. In: FARIAS, E. (Org.). **Avaliação, atividade física e saúde**. Ponta Grossa – PR: Atena Editora, 2019. p. 101 - 114.

NORI, S. Percepção da imagem corporal e mental durante a prática de Tai Chi Cuan e Qi Gong. In BRLACH, L.; SUN, V. (orgs.). **Práticas corporais da medicina tradicional chinesa**. São Paulo: EACH/USP, 2019, p. 557 - 640.

PEREIRA, T. S. **Efeitos da prática de QIGONG sobre a saúde mental e cognição**: uma revisão e literature, 2023. 28 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Federal de São Paulo, 2023. Disponível em: <https://repositorio.unifesp.br/server/api/core/bitstreams/87fe3726-c779-4fef-9a52-b7a9a8d66aa1/content>. Acesso em: 09. dez. 2025.

SANTOS, E. R. A prática do Tai Chi Chuan e desenvolvimento das inteligências múltiplas. In: BRLACH, L.; SUN, V. (orgs.). **Práticas corporais da medicina tradicional chinesa**. São Paulo: EACH/USP, 2019, p.176 - 222.

SEVERINO, R. E. **Tai – Chi – Chuan**: por uma via longa e saudável. São Paulo: Ícone, 1994.

SEVERINO, R. E. **O Universo do Ta Chi Chuan**. São Paulo: Edição do autor, 2016.

SIQUEIRA, G. A. M. Chi kung: trabalhando nervos, músculos e mente. **Nexus Revista de Extensão do IFAM**. Manaus. vol. 1 n. 2. dez. 2015, p 21 - 26.

SOCI, M. A. SEVERINO Roque Enrique. **Chi Kung**: Série Fundamental de Exercícios para Energia e Saúde. São Paulo: SBTCC, 2013.

TELESI JUNIOR, E. Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. **Estudos Avançados**, v. 30, n. 86, p. 99 - 112, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-40142016.00100007>. Acesso em: 30 abr. 2024.

WAYNE, P. M. **Guia de Tai Chi da Faculdade de Medicina de Harvard** :12 semanas para ter um corpo saudável, coração forte e mente alerta. Tradução Mirtes Frange de Oliveira Pinheiro. São Paulo: Pensamento, 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO Traditional Medicine Strategy 2002 – 2005**. Geneva: WHO, 2002. Disponível em: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/9774b886-5db5-4962-95c6-7ed62de20a6c/content>. Acesso em: 14. dez. 2025.

Yang Family Tai Chi Chuan – Traditional Form; Direção: Marco Gagnon. Produção: Centro Yang Cheng Fu de Seattle, 2005. **1 DVD**.

YUN, G.; Yin B. **Cura Energética pelo Qigong**: Terapia de Rejuvenescimento dos Cinco Elementos. São Paulo: Pensamento, 2011.

ZHANG, K. *et al.* Effects of aerobic exercise or Tai Chi Chuan interventions on problematic mobile phone use and the potential role of intestinal flora: A multi-arm randomized controlled trial. **Journal of Psychiatric Research**. v. 170, p. 394 - 407, 2024. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022395624000189?via%3DiHub>. Acesso em: 13. dez. 2025.