

**Repercussões da prática do Lian Gong em 18 Terapias: uma revisão integrativa da literatura**

**Repercussions of Lian Gong practice on 18 Therapies: an integrative literature review**

**Alice Jardânia Pereira Mota**

Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos de Palmas - ITPAC Palmas

alice\_mota97@hotmail.com

**Camila do Amaral Ficagna**

Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos de Palmas - ITPAC Palmas

camila.ficagna@hotmail.com

**Dhovana da Silva Ceolin**

Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos de Palmas - ITPAC Palmas

dhovanaceolin@icloud.com

**Tiago Veloso Neves**

Docente do Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos de Palmas - ITPAC Palmas

nevestv@gmail.com

## **RESUMO**

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, para a qual foram selecionados dois livros escritos pelo Dr. Zhuang Yuan Ming, fundador do Lian Gong, e 35 artigos das bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde, Scientific Eletronic Library, Google Acadêmico e PubMed, destes 18 foram mantidos por abordarem o Lian Gong em 18 terapias de maneira aplicada. O Lian Gong constitui-se em exercícios leves, realizados de forma lenta, e associados à respiração, unindo alongamento e fortalecimento. Tais exercícios podem tratar dores no pescoço, ombros, coluna lombar, membros inferiores, dores geradas por movimento repetitivo e algumas tenossinovites. Após análise dos estudos pode-se observar que em 60% das produções científicas houve relato de melhora de dor, em 25% melhora de aspectos psíquico-emocionais, da qualidade de vida e de aspectos físicos dos indivíduos praticantes, 20% apontaram melhora das relações sociais e familiares, em 15% redução pela busca de atendimento médico e descontinuação do uso de medicamentos (analgésicos, antidepressivos e anti-inflamatórios), e em 25% demonstrou-se outras vantagens como mudança de hábitos alimentares, melhora do padrão respiratório, redução de medidas (circunferência abdominal e relação cintura-quadril) e diminuição dos fatores de risco para doenças cardiovasculares.

## **ABSTRACT**

This is an integrative literature review, for which two books written by Dr. Zhuang Yuan Ming, founder of Lian Gong, and 35 articles from the Virtual Health Library, Scientific Eletronic Library, Google Scholar and PubMed databases were selected. , of these 18 were maintained for addressing Lian Gong in 18 therapies in an applied manner. Lian Gong consists of light exercises, performed slowly, and associated with breathing, combining stretching and strengthening. Such exercises can treat pain in the neck, shoulders, lumbar spine, lower limbs, pain caused by repetitive movement and some tenosynovitis. After analysis of the studies, it can be seen that in 60% of scientific productions there was a report of pain improvement, in 25% improvement of psychic-emotional aspects, quality of life and physical aspects of practicing individuals, 20% pointed out improvement in relationships social and family, 15% reduction in seeking medical care and discontinuing the use of medications (analgesics, antidepressants and anti-inflammatories), and 25% demonstrated other advantages such as changing eating habits, improving breathing pattern, reducing

measures (waist circumference and waist-to-hip ratio) and decreased risk factors for cardiovascular disease.

### **PALAVRAS-CHAVE**

Medicina Tradicional Chinesa, Terapias Complementares, Terapia por exercícios.

### **KEY WORDS**

Traditional Chinese Medicine, Complementary Therapies, Exercise Therapy.

## INTRODUÇÃO

O *Lian Gong Shi Ba Fa* (ou *Lian Gong* em 18 Terapias) é um método de exercícios terapêuticos criado pelo Dr. Zhuang Yuan Ming, médico ortopedista chinês, que os concebeu na intenção de tratar dores musculoesqueléticas e constatou também o seu grande benefício na prevenção destes sintomas (MING, 2001).

O *Lian Gong* (Pronuncia-se “lían kun”) se constitui em exercícios leves, realizados de forma lenta, e associados à respiração, unindo alongamento e fortalecimento. Segundo Ming (2001), esses exercícios podem tratar dores no pescoço, ombros, coluna lombar, membros inferiores, dores geradas por movimento repetitivo e algumas tenossinovites.

*Lian* significa “treinar”, e *Gong* remete à prática, tempo, experiência, habilidade conseguida depois de muito treino. Portanto, o termo *Lian Gong* não tem uma tradução definitiva, mas refere-se a algo que precisa ser desenvolvido sob prática constante. *Shi Ba* significa 18, e *Fa* significa “método”, “técnica”, ou “forma” de acordo com Ming (2001) e Ming (2007). No Brasil o termo foi traduzido como “terapia”, pois as “18 terapias” citadas nesse nome referem-se aos exercícios terapêuticos contidos no método, que são organizados em sequências de 18 exercícios cada.

Ainda segundo Ming (2001) o *Lian Gong* foi criado adaptando manobras de Tui Na (massagem chinesa), movimentos de artes marciais chinesas, exercícios e fisiologia ocidentais, resultando na combinação de exercícios deste método, que uniu conhecimentos das duas culturas (oriental e ocidental). Apesar dos movimentos serem lentos, as sequências foram feitas para serem realizadas em um curto período de tempo (12 minutos cada), e trabalham em movimentos fluidos e lentos, de maneira que o paciente esteja presente na prática. As sequências do *Lian Gong* têm o propósito de tratar dores musculoesqueléticas de maneira geral, tendinopatias, disfunções das vísceras e disfunções cardiorrespiratórias conforme Ming (2001) e Ming (2007).

A difusão do *Lian Gong* se deu de tal maneira no Brasil que, segundo o Ministério da Saúde, é a prática corporal mais praticada no âmbito das Redes Públicas de Saúde (BRASIL, 2015). Diante das características e da expansão desse método e do fato de haver poucas

revisões que sintetizem os estudos existentes acerca do mesmo, houve interesse em conhecer, à luz da literatura científica, os efeitos do Lian Gong em 18 Terapias sobre os seus praticantes.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura. Tal método, tem como objetivo sumarizar resultados de estudos sobre determinados assuntos e, dessa forma, contribui para uma maior investigação e esquadrinhaento desses temas (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008). Dentre as demais revisões, a revisão integrativa de literatura, é a que possui maior abrangência metodológica, pois inclui, além de estudos experimentais, os não-experimentais o que possibilita compreensão integral do tema abordado (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

A partir da análise de diversas pesquisas sobre áreas particulares, a revisão integrativa de literatura, possibilita suporte para tomada de decisão e de melhorias da prática clínica do tema abordado, além de apontar áreas que ainda necessitam de mais estudos (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

Para esta revisão, foram incluídos todos os estudos publicados que abordam o Lian Gong em 18 Terapias de maneira aplicada. Foram excluídas outras revisões de literatura, estudos em que o Lian Gong não tenha sido aplicado na prática, estudos que falam sobre outras práticas, mas não sobre o Lian Gong.

A pesquisa foi desenvolvida por etapas. Inicialmente foi definido o tema: Repercussões da prática do Lian Gong em 18 Terapias: uma revisão integrativa da literatura, e estabelecido os critérios de inclusão e exclusão do estudo. Em seguida, foi selecionado as bases de dados nacionais e internacionais e feita a busca das produções científicas. Após isso, foi feita a análise dos artigos e a seleção dos estudos pertinentes para a pesquisa. A seguir, foi realizada a análise dos dados obtidos após apreciação das publicações, discussão dos resultados e, posteriormente, a síntese do conhecimento.

Serviram como fontes de consulta às bases de dados do Google Acadêmico, *Scientific Eletronic Library* (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e PubMed. Nestas bases, deu-se a busca de artigos que abordassem a prática do Lian Gong, utilizando os seguintes descritores: “Lian Gong”, “Lian Gong em 18 terapias”, “Benefícios do Lian Gong” e

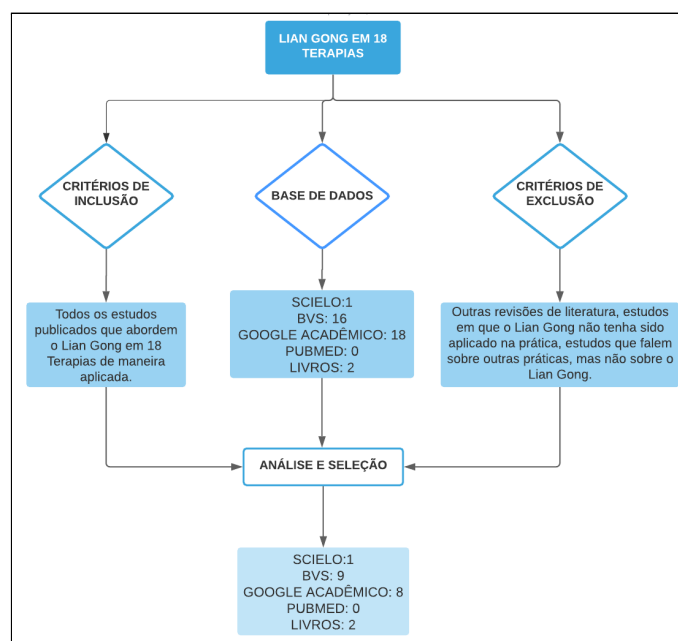
“Vantagens da prática do Lian Gong”, sendo selecionadas dessas bases 35 produções científicas, dentre elas artigos, dissertações, relatos de caso e trabalhos de conclusão de curso. Além dos artigos, também foram utilizados para este estudo dois livros escritos pelo fundador do método, Dr. Zhuang Yuan Ming.

Após a análise na íntegra dos artigos, foram filtrados aqueles que respondiam a problemática da pesquisa. Foram encontrados 16 artigos na base da BVS, 9 destes foram mantidos, 1 artigo na SciELO, o qual foi mantido e 18 no Google Acadêmico, sendo 8 mantidos, vale ressaltar, que nenhum artigo foi encontrado na PudMed. Os artigos mantidos foram filtrados com base no tipo de estudo, permaneceram aqueles que abordavam o Lian Gong em 18 terapias de maneira aplicada.

Os principais dados extraídos dos artigos mantidos foram organizados em tabela, discriminando os autores das produções, ano da publicação, título, tipo de estudo, município em que o mesmo se passou e suas constatações. Posteriormente, foi agrupado em nova tabela os benefícios da prática do Lian Gong em 18 terapias retratados nos artigos examinados, a qual, está disposta no item ‘resultados’.

## FLUXOGRAMA

### IMAGEM 1: metodologia.



## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A população desses estudos variou entre 1 a 1091 participantes, porém em sua maioria as variações se mantiveram na faixa de 6 a 73 integrantes. 60% dos artigos relataram, como benefício, melhora de dor após a prática do Lian Gong, 25% constataram melhora de aspectos psíquico-emocionais (medo, ansiedade, estresse, depressão e insônia, por exemplo), da qualidade de vida e de aspectos físicos, 20% apontaram melhora das relações sociais e familiares, 15% evidenciaram diminuição na busca por atendimento médico e descontinuação do uso de medicamentos por seus praticantes (analgésicos, antidepressivos e anti-inflamatórios), além disso 25% relataram outras vantagens, como mudança de hábitos alimentares, melhora do padrão respiratório, redução de medidas (circunferência abdominal e relação cintura-quadril) e diminuição dos fatores de risco para doenças cardiovasculares. Em um dos artigos estudados, ou seja, 5% deles, foi demonstrada dificuldade de implementação da prática de Lian Gong na Atenção Primária à Saúde (APS), devido à cultura do assistencialismo.

Em relação ao local das pesquisas, 55% passaram-se na APS e 30% em outros locais como hospitais, igrejas, lar de idosos, instituto de educação superior e outros, e ainda em 25% não foi relatado local específico da aplicação do estudo.

Já quanto às regiões em que os mesmos aconteceram, a maior parte ocorreu na região sudeste do Brasil, primordialmente no estado de Minas Gerais e São Paulo, o equivalente a 45% dos artigos; na região nordeste passaram-se 25%, nos estados de Piauí, Bahia, Pernambuco e Alagoas; 10% desenvolveram-se no Distrito Federal e ainda 5% na região norte, especialmente no estado do Tocantins e 5% na região sul, no estado de Santa Catarina. Ademais, 10% se passaram na China.

Grande parte desses estudos tratam dos benefícios/vantagens da prática do Lian Gong que foi aplicada em sua maioria na Atenção Primária à Saúde (APS). De modo geral, ao final dos trabalhos, os resultados culminaram para uma melhora dos fatores que contribuem para a qualidade de vida. Dentre esses fatores, destacam-se a melhora da dor e os aspectos psicossociais como a saúde mental e interação social. Assim, também, fatores que influenciam de forma positiva a saúde, considerando a prevenção de doenças e outras morbidades, como a diminuição do uso de medicamentos e mudanças de hábitos de vida. Em suma, reflete-se que

essas melhorias e as mudanças de atitude a fim de obter bem-estar/saúde cooperam de forma direta para o próprio sistema de saúde, uma vez que, os praticantes relatam diminuir as idas à principal porta de entrada do SUS após experimentarem os benefícios dessa prática. Em contrapartida, ainda foi encontrado em um estudo publicado por Randow et al. (2016), a dificuldade de implementação dessa prática devido a cultura assistencialista.

Para facilitar a compreensão dos aspectos mais abordados na literatura, os resultados foram divididos por assunto: dor; aspectos psicossociais e reflexo do Lian Gong na Atenção Primária à Saúde.

## **Dor**

Segundo a Associação Internacional para Estudos da Dor (IASP, 2020), dor é “uma experiência sensitiva e emocional desagradável associada a uma lesão tecidual real ou potencial, ou descrita nos termos de tal lesão”. Além disso, a dor pode ser classificada como aguda e crônica considerando o caráter temporal. A primeira surge de forma súbita e é limitada. Já a segunda, está relacionada a um processo de destruição tecidual com duração maior que 3 meses. Ademais, é uma dor que influencia o estado emocional e vida social do paciente de forma mais intensa, pois o leva a sofrimento por um período maior de tempo (BASTOS, 2007).

Assim sendo, os artigos estudados relacionam a dor e o Lian Gong em diversas particularidades: tipo de dor, causa da dor, relação da dor e o tempo de prática e terapia coadjuvante. De acordo com Bobbo et al. (2016), o tipo dor crônica na amostra de praticantes obteve melhora em comparação a amostra de sedentários. Em consequência da melhora da dor, Manfroi et al. (2019) relata em seu estudo que os participantes dessa prática diminuíram a necessidade de sessões de fisioterapia, da mesma forma, essa atividade também lhes proporcionou maior autonomia em lidar com sua própria dor. Consolidando tais afirmativas, quanto a causa da dor, Ming (2001) demonstra através de ensaio clínico melhora de 98,2% das dores em portadores de sintomas musculoesqueléticos, dos quais 1361 pessoas participaram sendo tratadas apenas com Lian Gong. Já Randow et al. (2017), compara o tempo de prática e a presença de dor constatando que daqueles que participavam a mais de 12 meses 66,4% relataram diminuição na dor, contra 50,4% dos que praticavam entre 1 a 3 meses.

O Lian Gong, pode, ainda, entrar como método potencializador de medidas primárias do tratamento da dor como foi evidenciado por Correia et al. (2016), o qual, constatou através do grupo controle (Tratados com terapia farmacológica) e do grupo intervenção (Tratados com terapia farmacológica e com Lian Gong) que o primeiro, ao fim do estudo, apresentava-se com dores leves enquanto o segundo apresentava-se sem dor. Além disso, quanto à interferência da dor em suas vidas, foi observado interferência moderada e leve, respectivamente. Em conformidade, Ming (2007) demonstra através de estudo realizado em Shanghai com 280 praticantes, que das 130 pessoas que apresentavam dores no pescoço, ombros, cintura e pernas, 77 relataram desaparecimento dos sintomas e recuperação total. Já dos 74 que apresentavam dores nas articulações, 36 relataram o desaparecimento dos sintomas. E ainda, das 109 pessoas que apresentavam disfunções dos órgãos internos, problemas do coração, pressão alta e bronquite, 54 relataram desaparecimento dos sintomas e 48 desaparecimento dos sintomas e recuperação total. Confirmando a influência do Lian Gong, Ming atestou resultados semelhantes abordando as mesmas variáveis, porém, agora em estudo realizado com 182 participantes da Associação de Amizade Japão-China. Por fim, ressalta-se ainda, no primeiro estudo, que 42 praticantes economizaram 55 850 rén mín bi (moeda chinesa) em remédios (O equivalente a R\$ 45.759,00), consolidando a repercussão dessa prática não somente na melhora da dor de seus participantes, mas também na redução do uso de medicamentos e, conseqüentemente, redução da automedicação, da polifarmácia e dos custos gerados por essas aquisições.

### **Aspectos/Fatores Psicossociais**

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2018),

“saúde mental é um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com as tensões normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e é capaz de dar uma contribuição para sua comunidade”.

Ademais, a OMS (2018) afirma que a saúde mental é essencial para manutenção da integridade individual e coletiva, sendo necessário o controle emocional e interação social. Em vista disso, é fundamental a promoção de atividades que mantenham e restauram a saúde mental, dentre elas, o Lian Gong tem demonstrado por meio de produções científicas sua contribuição para a preservação da saúde mental.

Entre os artigos analisados, muitos expressaram a melhora de aspectos psicológicos de seus praticantes como a diminuição de medo, da ansiedade, da depressão, do estresse, da insônia e promoveram satisfação, alegria, prazer e entusiasmo, por exemplo. Nascimento et al. (2012), evidenciou através de assistência a indivíduos hipertensos no município de Parnaíba-PI melhora de 50% dos sintomas psicoemocionais e 30% nas relações sociais e familiares dos participantes. No estudo de Andrade et al. (2012), também foi constatado melhora da saúde mental e dos aspectos emocionais, bem como, de aspectos sociais, da vitalidade e da qualidade do sono. Dentre os mais significativos, destacam-se aspectos emocionais com uma pontuação de 72,81 antes e 94,81 depois da prática; os aspectos sociais que pontuou 67,27 antes e 95,45 depois da prática; a classificação da saúde que foi de 54,4 para 84,09 e a capacidade funcional que evoluiu de 73,63 para 89,54, por exemplo. Já no trabalho de Lima e Coutinho (2019), foi vista a melhora de todos os parâmetros de qualidade de vida dos idosos, incluindo físicos, psicológicos, relações sociais, ambiente e geral. Nessa perspectiva, vale lembrar que de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) (2019) os indivíduos idosos brasileiros equivalem a 13% da população e esse número só tende a dobrar nos próximos anos. Assim, a inserção dessas práticas influenciam de forma positiva na qualidade de vida dos mesmos e até no sistema de saúde, principalmente, quando considera-se que é nessa fase que aparecem os resultados dos maus hábitos apregoados no decorrer do tempo. Por isso, é interessante a introdução de medidas que ofereçam resultados em cadeia voltadas para a promoção de saúde, não somente nessa faixa etária, mas também, em pessoas mais jovens, dessa forma, refletindo na melhora do fluxo de atendimento na porta de entrada do SUS.

### **Reflexo do Lian Gong na Atenção Primária à Saúde**

“A dor é um sintoma e uma das causas mais frequentes da procura por auxílio médico” (MISON et al., 2015, p. 45). Nesse sentido, a prática do Lian Gong colabora para reverter essa situação, já que, alguns estudos comprovam a diminuição da procura por atendimento médico pelos participantes desse grupo. Como já discutido anteriormente, os benefícios do Lian Gong vão além da melhora da qualidade de vida do paciente, contribuindo, também, no fluxo de atendimento da Atenção Primária à Saúde (APS).

Randow et al. (2017), certifica que houve menos procura nos serviços de saúde como consequência da redução da dor proporcionada pelo Lian Gong. Nesse estudo, constatou-se

um declínio de 78,5% na busca de atendimento médico. Além disso, 49,6% dos participantes afirmaram descontinuar o uso de medicamentos como analgésicos, antidepressivos e anti-inflamatórios, após observarem boa evolução da sua condição. Em conformidade, Santos et al. (2014) também evidencia diminuição da demanda de atendimento em 43% dos praticantes. Da mesma forma que Sousa e Picanço (2015) evidenciaram em sua produção a diminuição do uso de medicamentos para dor pelos integrantes do grupo.

Como visto, o Lian Gong oferece uma resposta em cadeia, uma vez que, ao proporcionar o bem-estar como um todo dos participantes, incide sobre a busca corriqueira e demandas mais comuns da APS. Além disso, é interessante, também, a forma como a prática do Lian Gong desperta outros hábitos que, a princípio, são difíceis de lidar tanto pelo paciente como por aquele que cuida/trata o mesmo. Um exemplo disto, é observado no estudo de Silva et al. (2012) que atestou resultados significativos estatisticamente quanto a redução das médias da circunferência da cintura e da relação cintura-quadril entre os participantes, os quais eram hipertensos. Notou-se, além do mais, mudanças nos hábitos alimentares como aumento da ingestão de legumes, verduras, diminuição da ingestão de carnes e do hábito de substituir as refeições principais por lanche.

Assim, a prática do Lian Gong é um componente forte para atuar junto com outras estratégias da Atenção Primária com o foco de promover e estimular a qualidade de vida dos usuários e, conseqüentemente, daqueles que se integram aos grupos dessa atividade. Infelizmente, ainda assim, a sua inserção nesse ambiente pode ser dificultada. Isto, foi o que Randow et al. (2016) concluiu em sua pesquisa, a qual, avaliou 6 grupos focais de instrutores, 5 grupos focais de gestores de centros de saúde e 3 grupos de praticantes, ratificando que os gestores e as equipes de saúde ainda tem uma dificuldade em priorizar as ações de promoção à saúde, em razão da cultura assistencialista ainda ser o foco dos serviços prestados.

**Tabela 1: síntese geral dos estudos selecionados sobre Lian Gong em 18 Terapias**

| <b>Autor</b>  | <b>Ano da publicação</b> | <b>Tipo de estudo</b>                  | <b>Constatações do estudo</b>                          |
|---------------|--------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| LOPES; et al. | 2019                     | Ensaio clínico randomizado-controlado. | Melhora a qualidade de vida de indivíduos com tontura. |

|                        |      |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LIMA;<br>COUTINHO      | 2019 | Pesquisa de intervenção, prospectiva, analítica, de abordagem quantitativa. | Melhora da flexibilidade dos idosos, da qualidade do sono, insônia, stress, cansaço físico, alívio e sensações de falta de ar, e em todos os parâmetros da qualidade de vida desses participantes (Físico, Psicológico, Relações sociais, Ambiente e Geral).                                                                                            |
| MANFROI; et al.        | 2019 | Abordagem qualitativa                                                       | A prática do LG diminui a necessidade de fisioterapia.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| RANDOW; et al.         | 2017 | Estudo transversal                                                          | Redução de pessoas relatando sentir dor intensa, diminuição nos níveis de dor após o início da prática de LG18T, maior redução da dor quanto maior o tempo de prática do exercício, menos procura aos serviços de saúde como consequência da redução da dor e diminuição do uso de medicamentos como analgésicos, antidepressivos e anti-inflamatórios. |
| BOBBO; et al.          | 2016 | Estudo transversal comparativo                                              | Melhora da dor crônica nos participantes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| RANDOW; et al.         | 2016 | Estudo qualitativo                                                          | Dificuldade na inserção de práticas como Lian Gong advinda dos próprios gestores dos centros de saúde. Isso está diretamente relacionado com a cultura do assistencialismo.                                                                                                                                                                             |
| CORREIA, D. S.; et al. | 2016 | Pesquisa-ação, com presença de grupo controle                               | Melhores resultados em pacientes que fizeram terapia medicamentosa e prática de Lian Gong.                                                                                                                                                                                                                                                              |
| SOUSA;<br>PICANÇO      | 2015 | Estudo qualitativo                                                          | Diminuição do uso de medicamentos e melhoria na qualidade do sono e repouso.                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| CORDEIRO               | 2015 | Estudo quase-experimental, quantitativo, de intervenção                     | Efeitos benéficos e atenuantes sob determinados fatores de risco para doenças cardiovasculares, melhora do padrão respiratório dos participantes, redução do estresse e de algias osteomusculares.                                                                                                                                                      |

|                           |      |                                                |                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------|------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SANTOS; et al.            | 2014 | Pesquisa qualitativa                           | Diminuição da dor e da procura por atendimento médico após o início das atividades, ampliação do convívio social de seus participantes, proporcionando sensação de bem-estar, prazer e felicidade.                               |
| LEÃO; et al.              | 2013 | Estudo prospectivo, quali-quantitativo         | Melhora de aspectos físicos e da dor.                                                                                                                                                                                            |
| SÁ; et al.                | 2013 | Ensaio clínico analítico                       | Melhora a condição dolorosa dos trabalhadores.                                                                                                                                                                                   |
| SILVA; et al.             | 2012 | Estudo de intervenção                          | Redução das médias de CC e RCQ entre os participantes, aumento significativo da quantidade consumida de verduras e legumes, diminuição na ingestão de carnes e redução do hábito de substituir o almoço ou o jantar por lanches. |
| NASCIMENTO ; et al.       | 2012 | Estudo qualitativo descritivo                  | Melhora dos sintomas físicos, dos sintomas psíquico - emocionais (sono, depressão, ansiedade, medo e diminuição do estresse) e das relações sociais e familiares.                                                                |
| ANDRADE; et al.           | 2012 | Estudo quali-quantitativo, prospectivo         | Melhora a saúde mental, os aspectos emocionais, a percepção de saúde, vitalidade, dor, capacidade funcional, aspectos sociais, qualidade do sono e de aspectos físicos.                                                          |
| KAKIHARA; et al.          | 2011 | Abordagem quantitativa comparativa             | Melhora da qualidade de vida de idosos institucionalizados.                                                                                                                                                                      |
| SOUZA; et al.             | 2010 | Avaliação qualitativa por meio de questionário | Melhora do relacionamento social, bem-estar físico e mental dos idosos.                                                                                                                                                          |
| PEREIRA; BARBOSA; BARBOSA | 2008 | Estudo de caso                                 | Eficácia no aspecto funcional do método aplicado no tratamento da tendinite de supra-espinhoso na paciente em questão.                                                                                                           |
| MING                      | 2007 | Ensaio Clínico                                 | Melhora expressiva ou reversão completa de dores e diminuição de gastos com medicamentos.                                                                                                                                        |

|      |      |                |                                                                                                 |
|------|------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MING | 2001 | Ensaio Clínico | Melhora expressiva ou reversão completa da dor musculoesquelética em mais de 90% dos pacientes. |
|------|------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio da análise dos artigos selecionados para este estudo podemos concluir que o Lian Gong em 18 terapias oferece diversos benefícios que corroboram para uma melhor qualidade de vida de seus praticantes. Dentre esses benefícios, destacam-se melhora da dor, de aspectos psíquico-emocionais e das relações sociais e familiares, além de redução da busca por atendimento médico e uso de medicamentos. Entretanto, revisões sistemáticas e/ou com meta-análises são necessárias para confirmar a relevância clínica dos benefícios do Lian Gong em 18 Terapias.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, Silvia Caixeta de; et al. Experiência da inserção do Lian Gong na Estratégia Saúde da Família de Samambaia – Distrito Federal. **Comunicação em Ciências da Saúde**, v. 4, n. 22, p. 9-18, 2013.

BASTOS, Daniela Freitas; et al. Dor. Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 85-96, jun. 2007.

BRASIL. Ministério da saúde. Departamento de atenção à saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS**. 2. ed. Brasília: Ministério da saúde, 2015.

BOBBO, Vanessa Cristina Dias; et al. Saúde, dor e atividades de vida diária entre idosos praticantes de Lian Gong e sedentários. **Ciência saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 23, n. 4, p. 1151-1158, Abr. 2018.

CORDEIRO, Alane Juscení Menezes. **Impactos do Lian Gong em 18 terapias sobre parâmetros vitais clínicos, dor e estresse relacionados ao trabalho**. 2015. 66 f. TCC (Graduação) - Curso de Enfermagem, Universidade Federal de Campina Grande, Cajazeiras, 2015.

CORREIA, Divanise Suruagy; et al. Uso do Lian Gong na estratégia de saúde da família: tratamento da dor crônica. **Revista de Enfermagem Ufpe On Line**, Recife, v. 5, n. 10, p. 1600-5, maio 2016.

Instituto brasileiro de geografia e estatística (IBGE). Idosos indicam caminhos para uma melhor idade. 2019. Disponível em: <https://censo2021.ibge.gov.br/2012-agencia-de-noticias/noticias/24036-idosos-indicam-caminhos-para-uma-melhor-idade.html>. Acesso em: 04 mar. 2021, 14h34min.

KAKIHARA, Carina Tárzia. Lian Gong como forma de melhorar a qualidade de vida de idosos institucionalizados. **Fisioterapia Brasil**, v. 12, n. 2, p. 84-88, 20 maio 2017.

LEÃO, Débora Aparecida de Oliveira; et al. Avaliação da saúde física em usuários praticantes de Lian Gong em 18 terapias em uma estratégia de saúde da família do Distrito Federal-DF. **Revista Aps**, [S.L.], v. 4, n. 16, p. 357-354, out./dez. 2013.

LIMA, Andréa Conceição Gomes; COUTINHO, Francisco Gabriel Santos. Avaliação da qualidade de vida, do sono e da flexibilidade em idosos após Lian Gong. **Revista Interdisciplinar**, v. 1, n. 12, p. 1-7, jan./fev./mar. 2019.

LOPES, Aline Lamas; et al. Impacto do lian gong na qualidade de vida de indivíduos com tontura na atenção primária. **Revista de Saúde Pública**, v. 53, p. 73-84, 7 fev. 2019.

MANFROI, Miráira Noal; et al. Pain: the impulse in the search for health by means of integrative and complementary practices. **Brazilian Journal Of Pain**, v. 2, n. 4, p. 316-20, out./nov. 2019.

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVAO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 758-764, dez. 2008 .

MING, Zhuan Yuan. **Lian gong shi ba fa**: lian gong em 18 terapias. 2.ed, São Paulo: Pensamento, 2001.

MING, Zhuan Yuan. **Lian Gong Shi Ba Fa Xu Ji**: I Qi Gong (continuação do Lian gong). São Paulo: Pensamento, 2007.

MINSON, Fabíola Peixoto; MORETE, Marcia Carla; MARANGONI, Marco Aurélio. Dor. Barueri: Manole, 2015. (9788578682057). Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788578682057/pageid/4>. Acesso em: 05 mar. 2021.

NASCIMENTO, Elce de Seixas; et al. Os efeitos do lian gong em hipertensos assistidos em Unidade de Saúde da Família do município de Parnaíba, Piauí. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 25, n. 4, p. 435-444, 28 dez. 2012. Fundação Edson Queiroz.

PEREIRA, Elizângela Almeida de Carvalho; BARBOSA, Michelle Cristina Sales; BARBOSA, Alexandre Carvalho. Exercícios de Lian Gong: estudo de caso de recuperação funcional de tendinopatia do supra-espinhal. **Fisioterapia Ser**, v. 3, n. 2, p. 99-102, 2008.

RANDOW, Raquel; et al. Periferização das práticas integrativas e complementares na atenção primária à saúde: desafios da implantação do lian gong como prática de promoção à saúde. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 29, n. , p. 111-117, 30 dez. 2016. Fundação Edson Queiroz.

RANDOW, Raquel; et al. Lian Gong em 18 terapias como estratégia de promoção da saúde. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 30, n. 4, p. 1-10, 6 dez. 2017.

SÁ, Kátia Nunes; et al. Efeito do Lian Gong Shi Ba Fa na condição dolorosa de trabalhadores de um serviço administrativo. **Scire Salutis**, Aquidabã, v. 4, n. 1, p. 26-36, 2 set. 2015. Companhia Brasileira de Produção Científica.

SANTOS, Ana Carolina Costa; et al. Percepção dos usuários de um centro de saúde acerca de sua participação no grupo de ginástica chinesa - Lian Gong: uma análise compreensiva. **Reme: Revista Mineira de Enfermagem**, v. 18, n. 1, p. 94-99, 2014.

SILVA, Regiane de Almeida; et al. Intervenção nutricional integrada à prática de Lian Gong em usuários hipertensos de uma unidade básica de saúde de Belo Horizonte, Minas Gerais. **Revista Aps**, v. 3, n. 15, p. 356-363, jul./set. 2012.

SOCIEDADE BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA DOR. Definição revisada de dor pela Associação Internacional para o Estudo da Dor: conceitos, desafios e compromissos. conceitos, desafios e compromissos. 2020.

SOUSA, Sillvely Tiemi Kojo; PICANÇO, Aurélio Pessoa. Percepção de trabalhadores da saúde em relação à prática corporal chinesa Lian Gong - análise qualitativa. **Desafios - Revista Interdisciplinar da Universidade Federal do Tocantins**, v. 2, n. 1, p. 190-199, 2015. Universidade Federal do Tocantins.

SOUZA, Jane Oliveira Ramos Leal; et al. Lian Gong: prática corporal chinesa e sua relação com a qualidade de vida em idosos. **Saúde Coletiva**, São Paulo, Brasil, v. 7, n. 43, p. 213-215, 2010

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**, São Paulo , v. 8, n. 1, p. 102-106, Mar. 2010.

World health organization. Mental health: strengthening our response. 2018. Disponível em: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Acesso em: 04 mar. 2021, às 09h47min

