

IMPACTOS DO *LIAN GONG* EM 18 TERAPIAS SOBRE PARÂMETROS VITAIS CLÍNICOS E DOR AUTORREFERIDA

Alane Juscení Menezes Cordeiro

Maria Rosilene Cândido Moreira

Eliane de Sousa Leite

Ewerton José de Souza Maciel

Universidade Federal de Campina Grande - UFCG alane_menezes@hotmail.com

Universidade Federal do Cariri – UFCA rosilene.moreira@ufca.edu.br

Universidade Federal de Campina Grande - UFCG elianeleitesousa@yahoo.com.br

Universidade Federal de Campina Grande - UFCG ewertonjasm@ig.com.br

INTRODUÇÃO

Desde o processo de industrialização moderna, os impactos negativos na qualidade de vida dos profissionais, gestados pelas modificações no mercado ocupacional e avanços tecnológicos vem interferindo de maneira significativa no processo saúde-doença dos trabalhadores devido às condições como: a super-exploração da força de trabalho, maior exigência de lucratividade no modo de produzir, e aumento excessivo da jornada laboral, podendo desencadear fenômenos patológicos temporários ou permanentes, a exemplo, as lesões por esforços repetitivos (LER), atualmente denominadas distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT), somado a fatores de ordem psíquica.

Na Medicina Tradicional Chinesa (MTC), os processos fisiopatológicos dos DORT relacionam-se a condições obstrutivas de meridianos e colaterais, de membros que podem afetar os órgãos internos (zang), desencadeando múltiplas doenças. Tais obstruções/bloqueios são consequência da ação de agentes patogênicos externos (vento, frio, calor, umidade) e traumatismos que bloqueiam os fluxos de Qi (energia vital) e sangue em diferentes segmentos anatômicos, tais como tendões, músculos, ossos e órgãos internos (LIVRAMENTO; FRANCO; LIVRAMENTO, 2010), desencadeando lesões e problemas emocionais decorrentes do ambiente laboral no qual está inserido o trabalhador.

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) é uma das práticas previstas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) do Sistema Único de Saúde e nela consta a

execução de técnicas corporais, como o *Lian Gong* (LG) (BARROS, et al, 2007), que surge como uma prática terapêutica milenar que contribui para harmonizar a energia vital, equilibrando o corpo e mente, permitindo manter a relação indivíduo-meio ambiente em equilíbrio dinâmico; com isso, mantendo e/ou recuperando a capacidade de transformação e adaptação do organismo e fortalecendo o indivíduo, proporcionando a saúde e bem estar dos seus praticantes (LIVRAMENTO; FRANCO; LIVRAMENTO, 2010).

Dessa forma, vislumbrando-se a utilização do *Lian Gong* nos diversos públicos como prática preventiva e terapêutica e frente à existência de poucos estudos de base científica que demonstram seus benefícios quando aplicado a classe trabalhadora, buscou-se realizar este estudo que encontra justificativa através da sua relevância no âmbito social e acadêmico sobre o uso do *Lian Gong* para prevenção e tratamento de DORT e estresse ocupacional, por ter uma perspectiva integradora e de promoção da saúde do trabalhador face à atenção em saúde, ao tempo em que possibilita o aprofundamento do uso desta terapia corporal e seu impacto sobre a qualidade de vida e manutenção do bem estar físico e mental de quem a pratica.

Assim, a pesquisa foi norteadada pelo seguinte objetivo: conhecer o impacto sobre a saúde do trabalhador do *Lian Gong* em 18 Terapias sobre parâmetros vitais clínicos e dor autorreferida.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo quase-experimental, quantitativo, do tipo intervenção, efetuado com 15 prestadores de serviços essenciais em uma instituição de educação superior localizada no Alto Sertão da Paraíba. Os encontros foram realizados de março a maio de 2015, no próprio local de trabalho, sempre ao final da jornada, com regularidade de cinco encontros semanais, totalizando 40 encontros.

Foram efetuadas avaliações clínicas antes e após o *Lian Gong*, assim como o grau de dor referido, utilizando-se para isso o Diagrama de Corlett (DC) como instrumento de medida. As variáveis clínicas analisadas foram: pressão arterial (PA), pulso (P), frequência cardíaca (FC), frequência respiratória (FR) e saturação de oxigênio (SAT O₂). Todos os equipamentos utilizados na avaliação clínica foram previamente testados e aferidos, assim como as avaliações foram efetuadas por única pesquisadora, para evitar vieses na coleta de dados.

Os participantes foram submetidos à avaliação clínica um dia após responderem ao questionário sociodemográfico, permanecendo em repouso por pelo menos cinco minutos antes e

com bexiga esvaziada, como medida para evitar que os dados fossem alterados. Foram obtidas as medidas de P, FR, PA, FC e SAT O₂, nesta sequência, com o participante na posição sentada, recostado em uma cadeira confortável, em ambiente reservado especificamente para este fim.

Em um terceiro momento, cada participante referiu seu grau de dor, conforme disposto no DC e dirigiu-se ao local de realização do LG. Para esta atividade, inicialmente, os participantes assistiram ao vídeo demonstrativo da técnica chinesa, para que pudessem ter conhecimento de todos os exercícios que seriam efetuados, assim como foram devidamente orientados quanto ao posicionamento do corpo, respiração e ritmo conforme a música de fundo. Os exercícios só foram considerados a partir da seção realizada no dia seguinte, quando todos já estavam com suas roupas adequadas para realizarem a técnica.

Os dados obtidos foram tabulados e analisados no programa estatístico SPSS, versão 22.0, e efetuados testes paramétricos e não paramétricos para verificarem possível relação e associação entre a prática do LG e os parâmetros clínicos e algícos, considerando-se significantes aqueles que apresentaram $p < 0,05$.

Ressalta-se que esta investigação foi desenvolvida conforme as normativas preconizadas pela Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), que regulamenta o desenvolvimento de pesquisas com seres humanos (BRASIL, 2012) e foi executada em conformidade com a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Regional do Cariri, sob parecer de número 126.461.

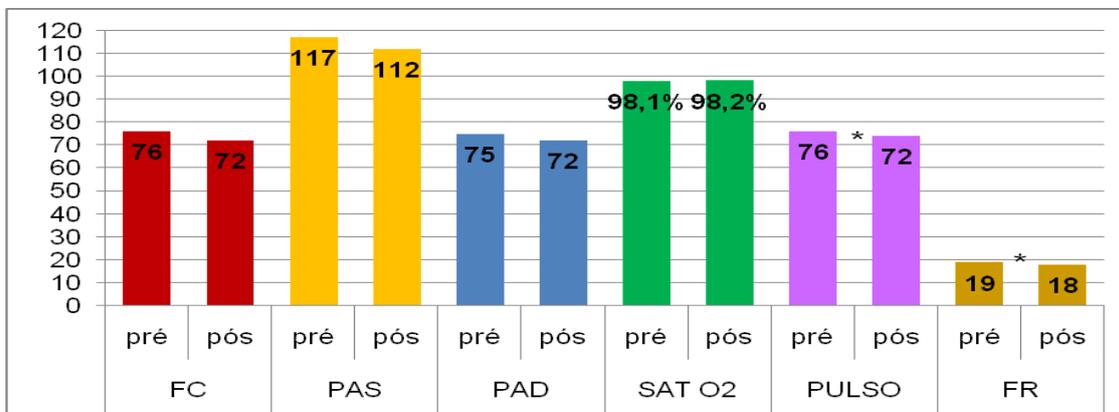
RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os encontros para praticar LG ocorreram diariamente, em uma sala reservada especificamente para este fim. Os participantes se dirigiam para este ambiente com as roupas apropriadas para a realização dos exercícios, cujos momentos foram por eles definidos como harmoniosos e de descontração, pois os retiravam da rotina laboral e promoviam agradáveis vivências corporais e interpessoais.

Os dados clínicos obtidos possibilitaram verificar os efeitos do LG sobre todos os parâmetros clínicos analisados, pois houve redução na frequência cardíaca e na pressão arterial sistólica e diastólica, sendo estatisticamente significativas as reduções do peso global (pré-LG = 66.200g; pós-LG = 63.900g), pulsação periférica e frequência respiratória. Além desses parâmetros,

houve aumento no nível de saturação de oxigênio após condicionamento propiciado pelo LG (Gráfico 1).

Gráfico 1. Parâmetros clínicos mensurados antes e após as seções de LG.



* $p < 0,05$ após teste de hipótese de Wilcoxon.

Fonte: própria pesquisa

É importante frisar que não foi encontrado, na literatura revisada, nenhum trabalho publicado sobre os efeitos do LG sobre os parâmetros vitais clínicos dos seus praticantes, o que tornou esta pesquisa inédita e conferiu contribuição valiosa na comprovação clínica da influência do LG sobre a saúde humana.

Em relação à presença e intensidade de dor referida pelos participantes, os resultados obtidos através do Diagrama de Corlett revelaram redução algica em todos os segmentos corporais, sendo estatisticamente significativa na região cervical, costas – terço médio, costas – terço inferior e joelho. Além desses resultados, os exercícios do LG promoveram eliminação da dor nos braços, antebraços, punhos, mãos, cotovelo, coxas, pernas e pés (Quadro 1).

Quadro 1. Efeitos do LG sobre a dor referida pelos praticantes.

SEGMENTO ANATÔMICO	DOR PRÉ-LG				DOR PÓS-LG				<i>p</i>
	SIM		NÃO		SIM		NÃO		
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Pescoço	4	26,7	11	73,3	2	13,3	13	86,7	0,18
Cervical	10	66,7	5	33,3	8	53,4	7	46,7	0,03*
Ombro	3	20,0	12	80,0	1	6,7	14	93,3	0,13
Braço	2	13,3	13	86,7	0	0	15	100,0	0,15
Cotovelo	2	13,3	13	86,7	0	0	15	100,0	0,15

Antebraço	2	13,3	13	86,7	0	0	15	100,0	0,15
Punho	1	6,7	14	93,3	0	0	15	100,0	0,31
Mão	1	6,7	14	93,3	0	0	15	100,0	0,31
Costas superior	3	20,0	12	80,0	2	13,3	13	86,7	0,10
Costas médio	6	40,0	9	60,0	2	13,3	13	86,7	0,03*
Costas inferior	7	46,7	8	53,3	3	20,0	12	80,0	0,01*
Bacia	3	20,0	12	80,0	1	6,7	14	93,3	0,14
Coxa	2	13,3	13	86,7	0	0	15	100,0	0,18
Joelho	8	54,3	7	46,7	4	26,7	11	73,3	0,04*
Perna	3	20,0	12	80,0	0	0	15	100,0	0,10
Tornozelo	4	26,7	11	73,3	3	20,0	12	80,0	0,13
Pé	1	6,7	14	93,3	0	0	15	100,0	0,31

* $p < 0,05$ após teste de hipótese de Wilcoxon.

Fonte: própria pesquisa.

No presente estudo, além desses segmentos corporais acometidos, o joelho também foi mencionado como sítio de dor pelos envolvidos. A dor é considerada a principal manifestação de DORT, que a depender do grau e do tempo de exposição aos fatores determinantes, torna-se crônica, dando origem a níveis distintos de incapacidade funcional, ocasionando redução na produtividade, aumento nos índices de absenteísmo (ausência no trabalho) e de afastamento transitório ou permanente das atividades laborais, domésticas e de lazer (FREITAS, 2010).

As Práticas Integrativas e Complementares adotadas pelo SUS e normatizadas pela PNPIC tem um papel relevante na saúde do trabalhador por serem vistas como uma possibilidade preventiva e terapêutica diante das situações decorrentes do trabalho, tais como os DORT (BRASIL, 2006), pois possibilita ações eficazes, de elevada qualidade de vida.

Nesse contexto, o *Lian Gong* e as demais práticas corporais da MTC têm sido progressivamente utilizadas no tratamento e prevenção de DORT, pois se baseiam na interação entre a manutenção da saúde e a prevenção de doenças, buscando harmonizar o estado de saúde geral das pessoas em suas rotinas laborais.

CONCLUSÃO

No presente estudo, ficou evidente que o *Lian Gong* promoveu redução significativa de algias osteomusculares na coluna vertebral e joelhos, eliminação nos demais segmentos corporais e melhoria nos parâmetros vitais clínicos dos sujeitos que a praticaram, efeitos que contribuem para a melhoria da qualidade de vida e bem estar dos trabalhadores.

Estes resultados sinalizam que agregar as práticas culturais médicas orientais da MTC às abordagens médicas terapêuticas ocidentais representam possibilidades promissoras no âmbito da saúde humana, pois constituem novas estratégias sanitárias no contexto da saúde pública e no mundo do trabalho, cujos efeitos sobre processos vitais puderam ser comprovados neste estudo.

Sob outro olhar, tais observações e consequentes mudanças nesse cenário, a exemplo, o uso do *Lian Gong* na rotina laboral, são essenciais para que se evite e/ou reduza o quantitativo de trabalhadores lesionados que aumentam sobremaneira a prevalência de LER/DORT existente atualmente no cenário brasileiro.

Ademais, apesar de fazer parte de uma Política de Práticas Integrativas e Complementares do SUS, a prática do *Lian Gong* na rotina dos serviços de saúde brasileiros ainda está em processo de implantação, pois é uma terapia integrativa e complementar que vai de encontro às racionalidades médicas culturalmente praticadas no ocidente.

REFERÊNCIAS

BARROS, N. F. et. al. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: passos para o pluralismo na saúde. **Cad. Saúde Pública**, v. 23, n. 12, Rio de Janeiro 2007.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução n° 466**, de 12 de dezembro de 2012. Aprova normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília: Diário Oficial da União, 2013.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS**. Brasília, 2006.

FREITAS, F. C. T. **A Ginástica Laboral na redução de queixas de estresse ocupacional e dor osteomuscular em funcionários administrativos de uma universidade pública**. Dissertação (Mestrado em Ciências)-Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo. Ribeirão Preto, 2010.

LIVRAMENTO, G.; FRANCO, T.; LIVRAMENTO, A. A ginástica terapêutica e preventiva chinesa Lian Gong/Qi Gong como um dos instrumentos na prevenção e reabilitação da LER/DORT. **Rev.bras.saúde ocupacional**, v.35, n.121,p.74-86, 2010.