

Lima, A.C.; Coutinho, F.G.S.



Avaliação da qualidade de vida, do sono e da flexibilidade em idosos após Lian Gong
Evaluation of quality of life, sleep and flexibility in the elderly after Lian Gong
Evaluación de calidad de vida, sueño y flexibilidad en los ancianos después de Lian Gong

Andréa Conceição Gomes Lima¹, Francisco Gabriel Santos Coutinho²

RESUMO

Este estudo teve como objetivo avaliar a qualidade de vida, qualidade do sono e da flexibilidade em idosos sedentários. Trata-se de uma pesquisa de intervenção, prospectiva, analítica, de abordagem quantitativa. O trabalho foi realizado em um grupo de idosos de um bairro de Teresina/PI. Inicialmente, foi realizada uma avaliação através de dois questionários (woquol-bref; pittsburgh) e de um teste de flexibilidade (terceiro dedo ao solo). Após aplicou-se o lian gong durante dois meses e os idosos foram reavaliados. Houve melhora em todos os aspectos pesquisados. Este estudo reforça a importância da manutenção da independência funcional através da retirada dos idosos do sedentarismo como proporcionador de qualidade de vida e qualidade do sono na velhice. **Descritores:** Qi Gong. Qualidade de Vida. Aptidão Física. Idosos

ABSTRACT

This study aimed to evaluate the quality of life, sleep quality and flexibility in sedentary seniors. It is an intervention research, prospective, analytical, quantitative approach. The work was performed in a group of elderly people in a neighborhood of Gmina Teresina/PI. Initially, an evaluation was carried out through two questionnaires (woquol-bref; pittsburgh) and a flexibility test (third finger to the ground). After applied the lian gong for two months and the elderly were reassessed. There was improvement in all aspects surveyed. Este estudio refuerza la importancia de mantener independencia funcional a través de la retirada de las personas mayores de sedentarios como proveedor de calidad de vida y calidad del sueño en la vejez. **Descriptors:** Qi Gong. Quality of life. Physical Fitness. Elderly

RESUMEN

Este estudio pretende evaluar la calidad de vida, calidad del sueño y la flexibilidad en personas mayores sedentarias. Es una investigación de intervención, prospectiva, analítica, enfoque cuantitativo. El trabajo fue realizado en un grupo de personas de edad en un barrio de Gmina Teresina/PI. Inicialmente, se llevó a cabo una evaluación a través de dos cuestionarios (woquol-bref, pittsburgh) y una flexibilidad (tercer dedo a la tierra). Después de aplicado el lian gong durante dos meses y los ancianos fueron evaluados de nuevo. Hubo mejoría en todos los aspectos encuestados. This study reinforces the importance of maintaining functional independence through the withdrawal of older people from sedentary as provider of quality of life and quality of sleep in old age. **Descriptores:** Qi Gong. Calidad de vida. Buen estado físico. Personas de edad avanzada.

¹Doutora em Engenharia Biomédica pela UNIVAP. Possui graduação em Fisioterapia pela Universidade Católica do Salvador BA (1999) e mestrado em Biologia Urbana pelo Centro Universitário Nilton Lins (2008). Professora da pós-graduação e coordenadora da Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade. Teresina/PI E-mail: andreacglima@hotmail.com. ²Acadêmico de fisioterapia pela Faculdade de Ciências Médicas - FACIME / UESPI.

Lima, A.C.; Coutinho, F.G.S.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo que afeta todos os indivíduos de forma lenta e gradativa, provocando alterações biológicas e socioambientais. A intensidade dessas modificações inerentes ao processo de senescência varia de indivíduo para indivíduo. O processo envolve multidimensões que se inter-relacionam; entre as mais importantes estão os aspectos biológicos, psicológicos, sociais e de ajustamento a novas situações de vida (VIDMAR; POTULSKI; SILVEIRA, 2011).

O período da velhice é por demais associado ao declínio das funções corporais e mentais, o que desestimula o idoso a procurar uma prática que reduza o impacto do envelhecimento e melhore a sua saúde. À medida que aumenta a idade cronológica, as pessoas tornam-se menos ativas e a sua capacidade funcional diminui, contribuindo para que a sua independência seja reduzida (GALISTEU et al, 2006).

Estudos têm demonstrado que a prática regular de exercícios físicos promove manutenção ou melhora das funções orgânicas deterioradas com o envelhecimento promovendo assim melhoras na capacidade respiratória, na reserva cardíaca, no tempo de reação, na força muscular, na agilidade, na memória recente, na cognição e nas habilidades sócias (ORNELAS, 2006).

A construção da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC) iniciou-se a partir do atendimento das diretrizes e recomendações de várias conferências nacionais de saúde e das recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS). Ao atuar nos campos da prevenção de agravos e da promoção, manutenção e recuperação da saúde baseada em modelo de atenção humanizada e centrada na integralidade do indivíduo, a PNPIC contribui para

o fortalecimento dos princípios fundamentais do SUS. A PNPIC, instituiu no Sistema Único de Saúde (SUS) abordagens de cuidado integral à população por meio de recursos terapêuticos, entre eles fitoterapia, acupuntura, homeopatia, medicina antroposófica e termalismo. Em 11 anos da implantação das Práticas Integrativas e Complementares (PICs), pode-se destacar o interesse crescente da população por uma forma de atenção humanizada e de cuidado singular, iniciando o desenho de uma nova cultura de saúde e a ampliação da oferta destas práticas na rede de saúde pública (BRASIL, 2015).

Após essas considerações, tem-se a necessidade de utilizar uma PIC que possa atuar tanto do lado físico quanto do lado psicológico desses idosos, e a atividade que reúne essas necessidades e o lian gong.

A técnica de lian gong é uma atividade física de fácil realização, e considera o organismo como um todo. O lian gong é uma modalidade terapêutica que proporciona benefícios diretos para a saúde física dos praticantes, além de prover: capacidade de concentração, aumento da percepção dos próprios limites físicos na realização dos exercícios, fortalecimento da capacidade de determinação ou da vontade na realização dos mesmos, com preparo do corpo para a superação gradativa das limitações físicas e emocionais, visto que combina de modo coordenado respiração e movimento em um ambiente com música (ANDRADE et al., 2013).

Cerca de um milhão de pessoas praticam o lian gong no mundo, legitimando sua importância para a qualidade de vida. Tem-se notícia de que número de praticantes no âmbito do SUS também está crescendo (SANTOS; RODRIGUES; CARON, 2011). Um dos principais objetivos da sua implantação na rede de serviços de saúde é ampliar a oferta da atividade física em espaços da cidade, sendo oferecida em Centros de Saúde, Centros de

Lima, A.C.; Coutinho, F.G.S.
Referência de Assistência Social e também em praças e parques (SILVA et al., 2013).

Tendo em vista o atual cenário da saúde no SUS, este estudo tem grande relevância pois valoriza as práticas do profissional do SUS, assim como visa aumentar o leque de opções de terapias alternativas para a melhora da saúde da comunidade. O objetivo do estudo era observar se haveria melhora na qualidade de vida, qualidade do sono e na flexibilidade em idosos sedentários que praticariam a técnica de lian gong durante dois meses.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de intervenção, prospectiva, analítica, de abordagem quantitativa. Foi analisado um grupo de idosos do bairro Morada Nova de Teresina-PI. A abordagem utilizada para convidar os idosos foi feita em forma de convite durante a missa. As que se interessaram, compareceram ao salão da própria igreja na data marcada e assim começou-se a triagem

Para a realização da pesquisa, todos os participantes foram esclarecidos sobre os objetivos e métodos a serem realizados, em linguagem acessível. Após este procedimento, ao concordarem em participar da pesquisa, os mesmos assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A presente pesquisa não acarretou nenhum custo aos participantes sendo o projeto custeado pelos próprios autores.

Foram incluídos na pesquisa os participantes que fossem idosos, não apresentavam uma prática regular de exercício físico (acima de 3 vezes por semana) e não possuíam alguma condição que impossibilite a execução da prática. Não houve exclusão e nem desistência por parte dos participantes durante no período de intervenção.

A intervenção teve uma duração de dois meses com frequência de 3 vezes por semana,

Avaliação da qualidade de vida, do sono...

fazendo um total de 24 sessões a fim de que abrangesse, a cada semana, as três séries de exercícios propostos pelo lian gong. Cada sessão tinha duração de aproximadamente, 40 minutos de intensidade leve e consistia em ser introduzida com um momento de reflexão, seguido de uma explicação de cada exercício e correção individual de postura durante a execução do movimento. A avaliação foi realizada no início e ao final deste período de dois meses e consistia em quantificar a flexibilidade do idoso e a utilização de questionários para avaliar a qualidade de vida e qualidade de sono desses idosos pesquisados.

O teste utilizado para avaliar a flexibilidade dos participantes foi o 3° dedos ao solo onde avalia a flexão global de tronco e a flexibilidade dos músculos posteriores dos MMII, aonde o participante fez uma flexão do tronco com os joelhos estendidos e o pesquisador mediu a distância do terceiro dedo da mão direita até o solo, sendo comparando antes e depois da intervenção (CARREGARO et al., 2007).

O questionário utilizado para avaliar a qualidade do sono foi o de Pittsburg ou Índice de Qualidade do Sono de Pittsburg (PSQI), é um instrumento utilizado para avaliar a qualidade subjetiva do sono e ocorrência de seus distúrbios. Contém dez questões, sendo que as questões de números um, dois, três e quatro são abertas e as questões cinco, seis, sete, oito, nove e dez são semiabertas. Para todas as dez questões há um espaço para registro de comentários do participante, se houver necessidade. Na sua aplicação, foi orientado ao participante para responder as questões considerando os hábitos de sono apenas durante o mês anterior, na maioria dos dias e noites. A pontuação global é determinada pela soma dos sete componentes e cada um recebeu uma pontuação entre zero e três pontos. A pontuação máxima do instrumento é de 21. Os escores superior a cinco pontos indicam qualidade

Lima, A.C.; Coutinho, F.G.S.
ruim no padrão do sono e acima de dez indicam a presença de algum distúrbio (BERTOLAZI, 2008).

O questionário utilizado para avaliar a qualidade de vida foi o de whoqol-bref. O questionário de WHOQOL-bref é composto por 26 questões de forma que a primeira questão deste instrumento se refere à qualidade de vida de modo geral e a segunda, à satisfação com a própria saúde. As outras 24 questões do questionário estão divididas nos domínios físico, psicológico, das relações sociais e meio ambiente, sendo um instrumento que pode ser utilizado tanto para populações saudáveis como para populações acometidas por agravos e doenças crônicas e psíquicas. O resultado é expresso em porcentagem. Quanto mais se aproximar de 100%, melhor a qualidade de vida (KLUTHCOVSKY, 2007).

A técnica utilizada para a intervenção é o Lian Gong. O Lian Gong é composto de 54 exercícios divididos em três partes, onde a primeira previne e trata dores no pescoço, ombros, costas superiores, região lombar e membros inferiores (Lian Gong Qian Shi Ba Fa); a segunda envolve articulações, tendões e órgãos internos (Lian Gong Hou Shi Ba Fa) e a terceira atua nos distúrbios das vias respiratórias e cardiovasculares (Lian Gong Shi Ba Fa Xu Ji), sendo caracterizada ainda como uma atividade de promoção da saúde, na medida em que garante o desenvolvimento das habilidades pessoais, da qualidade de vida e proporciona uma discussão e construção do conceito de saúde. (SIVIERO, 2004).

Como cada parte é subdividida em três séries de 18 exercícios cada uma, o Lian Gong recebe a denominação de Lian Gong em 18 terapias (Lian Gong Shi Ba Fa), cujos movimentos são de fácil assimilação, com duração de, em média, 12 minutos diários, tratando e prevenindo a maioria dos problemas decorrentes de má postura ou de movimentos agressivos à lógica do corpo. Os exercícios, executados em pé, dispensam o uso de roupas especiais para sua prática, sendo

Avaliação da qualidade de vida, do sono...

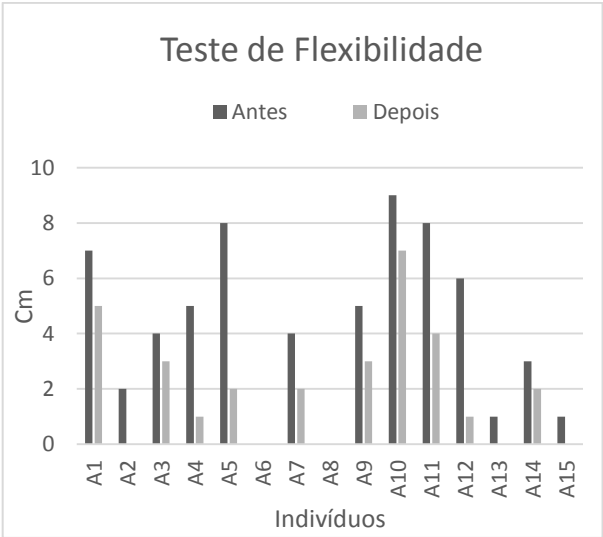
acompanhados de música exclusiva para a realização das manobras em um ambiente tranquilo para facilitar a apreciação da atividade (SILVA; PÁSZTOR, 2008).

Este projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), com parecer de número 2.160.874, bem como o processo de obtenção do consentimento livre e esclarecido dos participantes de acordo com a Resolução nº 466 do Conselho Nacional de Saúde de 12 de dezembro de 2012.

RESULTADOS E DISCUSSÃO DOS DADOS

O presente estudo possuiu uma amostra de 15 idosos na faixa etária entre 60 a 75 anos com média de 64 anos. Após aplicação do protocolo de exercícios baseado no lian gong, foi observado a melhora na flexibilidade demonstrado conforme Tabela 1 abaixo.

Tabela 1. Teste de Flexibilidade antes e depois da intervenção.



Fonte: pesquisa direta.

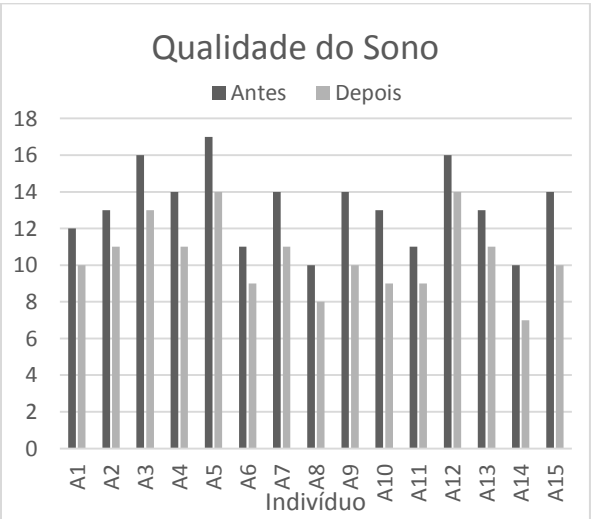
Como parte do processo de desenvolvimento humano, o envelhecimento é caracterizado como um período de perdas funcionais que influenciam negativamente a qualidade de vida dos indivíduos

Lima, A.C.; Coutinho, F.G.S.
com idades mais avançadas. A flexibilidade pode ser definida como a capacidade de uma articulação mover-se com facilidade em sua amplitude de movimento. Com esse avançar da idade, os tecidos que envolvem as articulações sofrem diminuição de sua elasticidade ocorrendo assim um declínio de sua amplitude articular e também pela falta de exercícios que compensam esses declínios, possivelmente prejudicando a qualidade de vida (MIQUELINO; MURCELLI; PACOLLA, 2009).

Com a degeneração pela idade e o sedentarismo, o idoso começa a ficar menos ativo, levando-o a ser mais dependente de outras pessoas, afetando assim sua qualidade de vida. Visto isso, pôde-se deduzir que há necessidade de melhorar a flexibilidade deste idoso para que melhore a sua qualidade de vida, pois comparado ao estudo de Viana(2004) que comparou dois grupos de idosos, ativos e inativos, o resultado apontou que os idosos que eram ativos tinham uma qualidade de vida melhor do que os idosos inativos. Desta forma, provavelmente, este idoso poderá ser um pouco mais independente em relação as suas atividades de vida diárias, fazendo melhorar sua autoestima e o estimulando a continuar realizando exercícios.

Em seguida, tem-se o resultado do questionário de Pittsburgh aplicado antes e depois do programa de intervenção.

Tabela 2. Resultado do questionário de Pittsburgh antes e depois da intervenção.



Fonte: pesquisa direta.

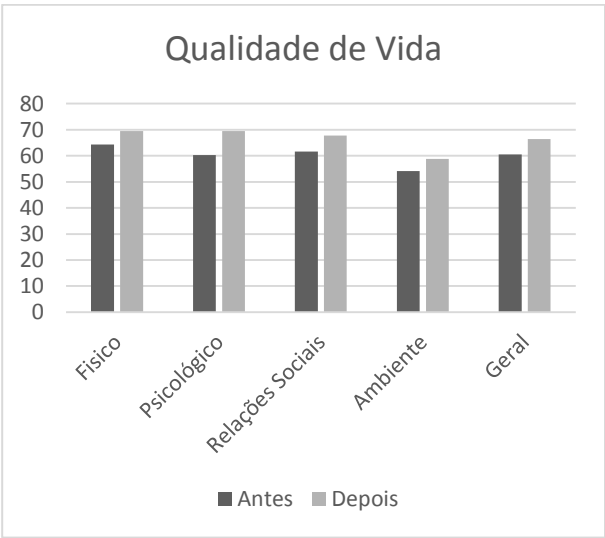
Avaliação da qualidade de vida, do sono...

Pode- se observar que houve uma melhora na qualidade do sono e houve relatos de melhora no quadro de insônia, stress, cansaço físico, alívio e sensações de falta de ar. Segundo Livramento(2010), a prática regular de exercícios promove uma série de benefícios fisiológicos, contribui para uma melhor qualidade do sono, principalmente pela liberação de endorfinas e dopaminas, proporcionando um efeito tranquilizante e analgésico das tensões.

Quando comparado ao estudo de ANDRADE et al. (2013), que utilizou o lian gong como instrumento de pesquisa, com achado de melhora na qualidade do sono, o presente estudo vem a corroborar com este achado.

Por fim, tem-se o resultado do questionário de qualidade de vida pelo questionário de whoqol-bref. Ele demonstra a relação de cada área abordada do questionário em porcentagem.

Tabela 3. Resultado do questionário whoqol-bref antes e depois da intervenção.



Fonte: pesquisa direta.

Como observado, houve melhora em todas as áreas do questionário, levando a crer na melhora da qualidade de vida dos participantes. Segundo Meurer (2010), há possível relação entre a autoestima e a motivação para a prática de exercícios físicos. Evidencia-se a importância de compreender os fatores de motivação destes

Lima, A.C.; Coutinho, F.G.S. idosos. Assim, os participantes do presente estudo evidenciaram dois fatores de motivação para a participação no programa de exercícios físicos - a saúde e a sociabilidade. (MEURER; BENEDETTI; MAZO, 2010). Os idosos além de estarem atrás de uma melhora da sua saúde (evitando o sedentarismo), o próprio grupo exerceu um apoio psicológico para cada um, pois eles se sentiam à vontade para poder sorrir e brincar uns com os outros.

Souza (2010), avaliou de forma qualitativa a qualidade de vida em pessoas praticantes de lian gong, com achados de melhora. Neste estudo, a evidente melhora do grupo serve para reforçar a importância da atividade física associada a interação social que os idosos necessitam nessa fase da vida e demonstra a efetividade da prática lian gong em atender estes dois critérios.

Em nossa experiência pessoal, trabalhando atividades corporais e cognitivas com este grupo de idosos, pôde-se visualizar e testemunhar a melhoria do bem-estar deles. A participação em grupos de atividades físicas devolve ao idoso não somente o entendimento de que ele ainda pode realizar tarefas físicas sozinho, mas também possibilita o reencontro com um grupo social de identidade própria, o que melhora a autoestima e o bem-estar percebido por estes integrantes. O encaminhamento deste projeto é uma continuação em parceria com profissionais de educação física para expansão da técnica e da faixa etária dentro da comunidade.

Avaliação da qualidade de vida, do sono...

melhoria do bem-estar do mesmo. Com a prática do lian gong que traz consigo a meditação e alongamentos, foi possível perceber a melhora tanto no aspecto físico, quanto do aspecto psicossocial destes idosos pesquisados.

Diante das limitações para a execução do estudo, pode-se destacar a limitação de tempo para aplicação da técnica e ausência de grupo controle devido ao baixo número de idosos. Revela-se, portanto, a necessidade de se desenvolver ações na atenção básica que visem a integração da saúde física e mental dos idosos.

REFERÊNCIA

ANDRADE, S.C. et al. Experiência da inserção do Lian Gong na Estratégia Saúde da Família de Samambaia - Distrito Federal. **Com Ciências Saúde.**, v. 22, n. 4, p. 9-18, 2013.

BERTOLAZI, A.N. Tradução, Adaptação Cultural e Validação de dois Instrumentos de Avaliação do Sono: Escala de Sonolência de Epworth e Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh. 2008. [Dissertação]-Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Medicina, Porto Alegre (SC), 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS:** atitude de ampliação de acesso. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015; 96 p.

CARREGARO, R.L.; SILVA L.C.C.B.; GIL COURY, H.J.C. Comparison between two clinical tests for evaluating the flexibility of the posterior muscles of the thigh. **Rev. bras. fisioter.**; v. 11, n. 2, p. 139-145, 2007.

GALISTEU, K. J. et al. Qualidade de vida de idosos de um grupo de convivência com a mensuração da escala de Flanagan. **Arquivo de Ciências da Saúde**, v. 14, n. 4, p. 209-214, 2006.

HSU, M. C. et al. Effects of Baduanjin Exercise on Oxidative Stress and Antioxidant Status and Improving Quality of Life Among Middle-Aged Women. **The American Journal of Chinese Medicine**, v. 36, n.5, p. 815-826, jan. 2008.

KLUTHCOVSKY, G.C.A. Whoqol-bref, an instrument for quality of life assessment: a systematic

CONCLUSÃO

O presente estudo atingiu os objetivos propostos, através da melhora evidenciada pela avaliação da qualidade do sono, qualidade de vida e da flexibilidade dos idosos.

Estimular o idoso a sair do sedentarismo demonstrou ser de extrema importância para a R. Interd. v. 12, n. 1, p. 1-7, jan. fev. mar. 2019

- Lima, A.C.; Coutinho, F.G.S. review. **Rev. psiquiatr.**, Porto Alegre, v.3, n. 3, 2007.
- 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. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 35, n. 121, p. 74-86, 2010.
- MIQUELINO A.S.C ; MURCELLI , R.M.F; PACCOLA , K.M.C.M .**Flexibilidade e o processo de envelhecimento**. 2009. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Educação Física.) - Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium, São Paulo, 2009.
- MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z. Teoria da autodeterminação: Compreensão dos Fatores Motivacionais e Autoestima de Idosos Praticantes de Exercícios Físicos. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**, v. 16, n.1, 2011.
- ORNELAS, M. **Influencia da pratica desportiva nos índices de flexibilidade em idosos do concelho do Funchal**. 2006. Dissertação. 145f. (Mestrado em atividade física e desporto) - Universidade da madeira, Portugal , 2006.
- SANTOS, L. M. S.; RODRIGUES, D. M. O.; CARON, C. V. A utilização da técnica corporal chinesa Lian Gong no estágio supervisionado I e II do curso de naturologia aplicada da Universidade do Sul de Santa Catarina - UNISUL. **Cad. acad.**, Tubarão, v. 3, n. 2, p. 50-72, 2011.
- SILVA, K.L. et al. **Prática milenar lian gong: acesso dos usuários e a promoção da saúde**. In: Congresso Virtual Brasileiro - CONVIBRA - Gestão, Educação e Promoção da Saúde 2013.
- SILVA, R.L.; PÁSZTOR, M.S. **Sociedade Paulista de Lian Gong e Filosofia Oriental** [Internet]. 2008. Disponível em: <http://www.liangong.com.br>
- SIVIERO, E.K. **O papel da ginástica terapêutica chinesa Lian Gong em 18 terapias no comportamento psicomotor e cotidiano de praticantes adultos**. 2004. Dissertação. 244f. (Mestrado em Ciências da Motricidade) - Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2004.
- SOUZA, O.R.L. Lian Gong: prática corporal chinesa e sua relação com a qualidade de vida em idosos. **Redalyc Sistema de Información Científica. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal. Saúde Coletiva.**; v. 43, n. 7, p. 213-5, 2010.
- VIANA, H. B. Avaliando a qualidade de vida de pessoas idosas utilizando parâmetros subjetivos. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**, v. 25, n. 3, p. 149-158, maio, 2004.
- R. Interd. v. 12, n. 1, p. 1-7, jan. fev. mar. 2019

VIDMAR, M.F. et al. Atividade Física e Qualidade de Vida em Idosos. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 4, n. 3, p. 417-424, set/dez. 2011.

Submissão: 06/04/2018

Aprovação: 18/10/2018