

Artigo original

Lian Gong como forma de melhorar a qualidade de vida de idosos institucionalizados

Lian Gong to improve quality of life of institutionalized elderly people

Carina Tárzia Kakihara, Ft., M.Sc.*; Juliana Duarte, Ft., M.Sc.**; Fernandina Marques de Oliveira, Ft.***, Vanessa Cristina de Miranda Doro***

.....
*Docente do curso de Fisioterapia da Universidade Paulista, São Paulo, **Docente do Curso de Fisioterapia da Universidade Paulista, São Paulo, Doutorando em Engenharia Biomédica pela Universidade de Mogi das Cruzes, ***Universidade Paulista, São Paulo

Resumo

O envelhecimento populacional caracteriza-se pelo acúmulo de incapacidades progressivas nas suas atividades funcionais e de vida diária. O acelerado ritmo de envelhecimento no Brasil cria novos desafios para a sociedade brasileira contemporânea, onde esse processo ocorre num cenário de profundas transformações sociais, urbanas, industriais e familiares. Os idosos institucionalizados apresentam um perfil diferenciado, grande nível de sedentarismo, carência afetiva, perda de autonomia causada por incapacidades físicas e mentais e insuficiência de suporte financeiro. Um meio que oportuniza a realização do sentir, do refletir e do conscientizar sobre o envelhecimento é através da vivência de ginástica terapêutica chinesa denominada Lian Gong, que permite ao indivíduo se mover respeitando sua condição física. O objetivo do presente trabalho foi analisar a qualidade de vida dos idosos, após a intervenção terapêutica do Lian Gong, com o questionário de qualidade de vida SF-36. Participaram deste projeto idosos institucionalizados, de ambos os sexos, acima de 59 anos, que foram submetidos a um programa de exercícios do Lian Gong durante sete semanas consecutivas duas vezes por semana. Dos seis domínios do SF-36: capacidade funcional, dor, estado geral de saúde, aspectos sociais, limitações por aspectos emocionais e saúde mental, apenas o aspecto dor apresentou diferença estatisticamente significativa ($p = 0,05$). Os resultados sugerem que essa ginástica terapêutica é eficaz no tratamento de idosos institucionalizados e pode modificar a qualidade de vida.

Palavras-chave: idosos, qualidade de vida, fisioterapia.

Abstract

The Brazilian population aging is characterized by the progressive accumulation of disability in their functional activities and daily life. The accelerated pace of aging in Brazil creates new challenges for contemporary Brazilian society, where this process occurs in a scenery of profound social, urban, industrial and family transformation. The institutionalized elderly have a different profile, high level of inactivity, lack of affection, loss of autonomy due to physical and mental disabilities and insufficient financial support. The Lian Gong, a set of exercises developed in China, enables the elderly to feel, to reflect and to acquire knowledge about aging, and, also allows the individuals to move taking into consideration their physical ability. The purpose of this study was to analyze through the quality of life questionnaire SF-36 the elderly quality of life after therapeutic intervention of Lian Gong. The participants of this project were institutionalized elderly of both genders, above 59 years, who were subjected to an exercise program of Lian Gong for seven consecutive weeks twice a week. From the six domains SF-36: functional capacity, pain, general health, social, emotional, and limitations on mental health, only pain showed significant statistic different ($p = 0.05$). The results suggested that Lian Gong is effective in the treatment of institutionalized elderly and can change their quality of life.

Key-words: elderly, quality of life, physical therapy.

Recebido em 30 de março de 2009; aceito em 16 de março de 2011.

Endereço para correspondência: Carina Tárzia Kakihara, Rua Padre Machado, 778/94 Bosque da Saúde 04127-001 São Paulo SP, Tel: (11) 5575-0900, E-mail: carinatk@yahoo.com.br, carinatk@ig.com.br

Introdução

No Brasil, a transição demográfica é incontestável. Até o ano de 2025, possivelmente ocuparemos o sexto lugar da população de idosos do planeta com 31,8 milhares de indivíduos com 60 anos ou mais. Porém, estamos longe de atingirmos o envelhecimento bem sucedido. O envelhecimento populacional caracteriza-se pelo acúmulo de incapacidades progressivas nas suas atividades funcionais e de vida diária, associada às condições socioeconômicas adversas. A mortalidade é substituída por comorbidades e a manutenção da capacidade funcional surge, portanto, como um novo paradigma de saúde, relevante para o idoso. O acelerado ritmo de envelhecimento no Brasil cria novos desafios para sociedade brasileira contemporânea, onde esse processo ocorre num cenário de profundas transformações sociais, urbanas, industriais e familiares [1].

Com o aumento da expectativa de vida da população, as instituições de longa permanência, destinadas a prestar assistência aos idosos, tornam-se cada vez mais necessárias. Além disso, fatores como perda de autonomia causada por incapacidades físicas e mentais, ausência da família para prestar-lhes assistência e a insuficiência de aporte financeiro do idoso e/ou seus familiares fazem com que as instituições voltadas para a assistência aos idosos sejam cada vez mais solicitadas [2].

Os idosos institucionalizados apresentam um perfil diferenciado, alto nível de sedentarismo, carência afetiva, perda de autonomia causada por incapacidades físicas e mentais e insuficiência de suporte financeiro. Estes fatores contribuem para a grande prevalência de limitações físicas e comorbidades refletindo em sua independência e autonomia. O novo paradigma de saúde do idoso brasileiro é como manter a capacidade funcional, mantendo-o independente e preservando a sua autonomia. O idoso institucionalizado e a entidade que o abriga, geralmente, não conseguem arcar sozinhos com a complexidade e as dificuldades da senescência e/ou senilidade [1].

A longevidade cada vez maior do ser humano acarreta uma situação ambígua, vivenciada por muitas pessoas, mesmo pelas ainda não idosas: o desejo de viver em meio a incapacidades e a dependência. De fato, o avanço da idade aumenta a chance de ocorrência de doenças e de prejuízos à funcionalidade física, psíquica e social. Mais anos vividos podem ser anos de sofrimento para indivíduos e suas famílias, anos marcados por doenças, com sequelas, declínio funcional, aumento da dependência, perda da autonomia, isolamento social e depressão. No entanto, se os indivíduos envelhecerem com autonomia e independência, com boa saúde física, desempenhando papéis sociais, permanecendo ativos e desfrutando de senso de significado pessoal, a qualidade de vida pode ser muito boa [3].

Nesse contexto, tornam-se necessárias não só informações sobre a qualidade de vida na terceira idade, mas também programas coletivos de atenção completa e interdisciplinar que atuem em vários aspectos do processo de envelhecimento,

que sejam de baixo custo e fácil implantação, com resultado de prevenção de morbidades e melhoria da qualidade de vida percebida e bem-estar subjetivo. Este tema é de natureza complexa e abrangente. A definição da Organização Mundial de Saúde para qualidade de vida como sendo: “a percepção do indivíduo quanto a sua posição na vida, no contexto da cultura e do sistema de valores em que vive, levando em conta suas metas, suas expectativas, seus padrões e suas preocupações”, contempla a interação entre vários fatores presentes na terceira idade [4].

Profissionais que trabalham com o processo do envelhecimento nas mais diversas áreas de saber (médicos, fisioterapeutas, enfermeiros, terapeutas ocupacionais e outros) tentam proporcionar, em todos os níveis de atenção (primário, secundário e terciário), o bem estar biopsicossocial dos idosos institucionalizados, potencializando suas funções globais a fim de obter uma maior independência, autonomia e melhor qualidade para essa fase de vida [5].

O questionário genérico SF-36 é um instrumento de medida da qualidade de vida relacionada à saúde que é mundialmente utilizado e possui validação em mais de 15 países. É multidimensional formado por 36 itens, englobados em 8 escalas (componentes): Capacidade Funcional, Aspectos Físicos, Dor, Estado Geral de Saúde, Vitalidade, Aspectos Sociais, Aspectos Emocionais e Saúde Mental. Cada um desses componentes possui um escore, cuja pontuação varia de 0 a 100, sendo zero o pior estado de saúde e 100 o melhor estado de saúde. Cada escala possui de 2 a 10 itens, sendo que o conjunto delas pode ser resumido através das duas medidas: Componente Físico e Componente Mental. O resultado é expresso numa pontuação de 0-100 para cada uma das oito escalas ou através do escore normalizado [6].

Um meio que oportuniza a realização do sentir, do refletir e do conscientizar sobre o envelhecimento é através da vivência de ginástica terapêutica chinesa denominada Lian Gong, que permite ao indivíduo se mover respeitando sua condição física. Trazido da cultura chinesa, o Lian Gong é composto por séries de 18 exercícios completos e de fácil assimilação, extraídos das técnicas do Tai Chi Chuan. Esta atividade é considerada excelente para exercitar o corpo, não tendo limites de idade, ou seja, qualquer um pode praticá-la e seus benefícios são percebidos naturalmente, sem esforços [7].

O Lian Gong foi criado pelo médico ortopedista e especialista em *Tui-ná*, Dr. Zhuang Yuan Ming. O método, desde que foi lançado, em 1974, obteve uma grande aceitação dos pacientes e praticantes de exercícios, devido a sua objetividade e simplicidade [8]. Compreendem-se as práticas corporais como atividades de movimentos estruturados que objetivam o alongamento, a melhoria do tônus muscular, a consciência postural e suas inter-relações, a recuperação dos movimentos naturais (quer do ponto de vista articular, quer muscular), promovendo, dentre vários benefícios, o aumento da capacidade respiratória e a produção de endorfinas [9].

O Lian Gong em 18 terapias é considerado pelo Conselho Nacional e pelo Conselho de Práticas Corporais de Shanghai como uma das técnicas que mais bem representam a cultura milenar chinesa na área de práticas corporais dentro e fora da China [8].

Os movimentos são lentos, contínuos, combinados com a respiração natural. Os pacientes atingem a meta de um ritmo respiratório regular, homogêneo e longo, aumentando a profundidade e a duração de cada respiração. Portanto, deve-se coordenar movimento com respiração, aumentando gradativamente a dosagem dos exercícios [10].

Trata-se de um recurso ou instrumento terapêutico de grande eficácia se devidamente utilizado, de baixíssimo custo, se atentarmos para o aspecto essencialmente preventivo, desde que se consiga criar o hábito nas pessoas em relação a sua prática diária, sensibilizando-as quanto aos seus benefícios. Não somente reduzirá a frequência das síndromes dolorosas do corpo, como também, no caso do surgimento de dores iniciais, as pessoas terão à mão um instrumento valioso de como cuidarem da própria saúde [10].

Objetivo

Comparar a qualidade de vida dos idosos institucionalizados antes e após a intervenção terapêutica do Lian Gong.

Material e métodos

Critérios de inclusão

- Indivíduos na faixa etária entre 59 e 93 anos;
- Pacientes que lessem, compreendessem e assinassem o termo de consentimento;

Critérios de exclusão

- Pacientes com doenças neurológicas que necessitassem de auxílio para deambular;
- Pacientes com deficiência visual e auditiva total;
- Pacientes com cardiopatia grave;
- Pacientes com hipertensão arterial sistêmica descontrolada.

Amostra

Participaram deste projeto idosos institucionalizados, de ambos os sexos, acima de 59 anos. Estes formaram um único grupo e foram supervisionados por duas terapeutas. A amostra estudada foi composta por 6 pacientes da Casa dos Velhinhos de Ondina Lobo, apresentando idade média de 77 anos, sendo 4 mulheres e 2 homens, que realizaram os exercícios por um período de 7 semanas consecutivas, sendo a prática realizada duas vezes por semana com duração de 30 minutos.

O questionário foi aplicado aos idosos institucionalizados que responderam ao questionário SF-36 e praticaram os exercícios do Lian Gong (primeira parte).

Os grupos foram submetidos, durante 7 semanas consecutivas, a um programa terapêutico que utilizaram como procedimento o Lian Gong.

Protocolo de atendimento

Os idosos responderam ao questionário de qualidade de vida SF-36 no início e no término do tratamento; e participaram de um programa de exercícios do Lian Gong (primeira parte). No início e no final de todos os exercícios foi aferida e anotada a pressão arterial e a frequência cardíaca de cada paciente, estando os idosos em repouso e em sedestação.

Seis idosos realizaram a prática do Lian Gong na Instituição de Longa Permanência Ondina Lobo, duas vezes por semana. Eles foram acompanhados e reavaliados após sete semanas utilizando o questionário de qualidade de vida SF-36 que avalia oito domínios: capacidade funcional, limitação por aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos emocionais e saúde mental. Os resultados finais variam de 0 a 100, sendo 0 o pior resultado e mais perto de 100 o melhor resultado.

Todos os exercícios foram realizados na posição ortostática e trabalhavam a musculatura do pescoço, membros superiores, membros inferiores e tronco. Além disso, os exercícios estimulavam a respiração, a coordenação, o equilíbrio estático e dinâmico. O tempo total de exercícios foi em média de 30 minutos, sendo realizada uma sequência de 18 exercícios. Não houve tempo de repouso entre um exercício e o seguinte, pois essa ginástica chinesa possui uma sequência padronizada de exercícios consecutivos sem intervalo de descanso. Só após o décimo oitavo exercício, os idosos descansavam sentados para repousarem. Como foi necessário aferir a pressão arterial e anotar a frequência cardíaca de cada participante do grupo, antes e após a realização dos exercícios do Lian Gong, o tempo de trabalho durou em média 1 hora. Os movimentos realizados foram flexão, extensão e rotação para os lados direito e esquerdo da cabeça; flexão, extensão e circundação dos ombros; flexão e extensão dos cotovelos; pronação e supinação de antebraços; flexão, extensão, inclinação lateral e rotação do tronco; flexão, extensão, abdução e adução dos quadris; flexão e extensão dos joelhos; dorsiflexão e flexão plantar de tornozelos.

Análise estatística

Os dados foram apresentados através de média e desvio padrão para cada item avaliado e, em seguida, foi comparada a diferença estatisticamente significativa através do teste t de Student, considerando $p < 0,05$.

Resultados e discussão

Tabela I - Resultados dos domínios antes e após a aplicação do Lian Gong.

Domínios	1ª fase	2ª fase	Resultados
Capacidade funcional	70,83%	78,33%	aumento
Limitação por aspectos físicos	45,83%	45,83%	sem alteração
Dor	45,83%	77,5%	aumento
Estado geral de saúde	62%	72,16%	aumento
Vitalidade	75,83%	59,16%	diminuição
Aspectos sociais	81,25%	85,41%	aumento
Limitações por aspectos emocionais	44,43%	72,22%	aumento
Saúde mental	71,33%	77,33%	aumento

De acordo com a Tabela I, observa-se que ocorreu aumento da porcentagem nos domínios: capacidade funcional, dor, estado geral de saúde, aspectos sociais, limitações por aspectos emocionais e saúde mental. Entretanto houve diminuição da vitalidade.

Tabela II - Resultados da média e desvio padrão dos domínios pré e pós e os valores de p.

Domínios	pré	pós	Valores de p
Capacidade funcional	70,83 ± 22,80	78,33 ± 26,08	0,63
Limitação por aspectos físicos	45,83 ± 33,59	45,83 ± 33,59	0,98
Dor	45,83 ± 27,58	78,3 ± 18,08	0,05
Estado geral saúde	62 ± 12,90	70,5 ± 17,07	0,39
Vitalidade	64,16 ± 14,26	65 ± 13,22	0,92
Aspecto social	79 ± 21,09	85,33 ± 15,29	0,59
Limitações por aspectos emocionais	44,33 ± 45,75	75,5 ± 37,87	0,26
Saúde mental	71,33 ± 12,31	77,33 ± 17,23	0,54

Foram considerados estatisticamente significantes dados com valores de p menor ou igual a 0,05. Neste caso somente o aspecto dor apresentou diferença estatisticamente significativa, mesmo com as demais variáveis terem apresentado valores superiores às iniciais.

A prática do Lian Gong favorece uma movimentação global, coordenada e harmoniosa, podendo agir numa doença localizada, restaurando, porém, o equilíbrio do organismo como um todo, bem como os fluxos de alto e baixo, de expansão e recolhimento, de entrada e saída de Qi [8].

Neste estudo observa-se aumento nos domínios capacidade funcional, dor, estado geral de saúde, aspectos sociais, limitações por aspectos emocionais e saúde mental. Entretan-

to, o domínio limitações por aspectos físicos não apresentou alteração e no domínio vitalidade ocorreu diminuição quando comparado à avaliação do questionário inicial e final.

Os idosos institucionalizados apresentam perfil diferenciado, grande nível de sedentarismo, carência afetiva, perda de autonomia causada por incapacidades físicas e mentais. Estes fatores contribuem para a grande prevalência de limitações físicas e comorbidades refletindo em sua independência e autonomia [1].

Nas práticas do Lian Gong devem ser observados os seguintes princípios: movimentação global, foco específico, treinar com alegria, realizar o movimento de forma lenta, homogênea e contínua, coordenar o movimento e a respiração. O movimento deve ser amplo e a finalidade principal é obter o Qi. A prática com dosagem adequada e gradativa ajuda a prevenir e tratar doenças [10].

A sincronicidade entre movimento e respiração potencializa esta harmonização, que juntamente com a correta execução dos exercícios são requisitos para alcançar resultados eficazes, favorecendo a recuperação das funções fisiológicas localizadas e globais [11].

As vantagens da prática do Lian Gong são fortalecer o sistema imune, fortalecer o corpo, recuperar a vitalidade fisiológica, manter a função do sistema digestivo, ativar a circulação, prevenir dores e doenças e retardar o envelhecimento [7].

Neste estudo, o questionário de qualidade de vida SF-36 mostra melhora do estado geral de saúde e da dor após a realização da prática do Lian Gong nos idosos pesquisados, fato que coincide com os achados de Almeida [7]. Entretanto, em nosso estudo não houve recuperação da vitalidade fisiológica, pois o resultado do SF-36 mostrou uma diminuição da porcentagem desse domínio após a técnica de Lian Gong. Isto se deve, provavelmente, ao fato dos idosos deste estudo serem indivíduos com histórico de institucionalização de longa data, além de apresentar uma média alta de idade (77 anos), o que justifica maior probabilidade da queda da vitalidade no decorrer do tempo.

O Lian Gong não inibe nem ridiculariza os praticantes, respeita o limite de cada um, resgata a consciência corporal e, principalmente, resgata os valores de autoestima do ser humano, o que leva os pacientes a se sentirem melhor consigo mesmo e com as pessoas com quem convivem [9].

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde (SUS), aprovada pela Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006, e no município de São Paulo pela Lei nº 14682 de 30/01/2008, considera o Lian Gong como uma das práticas integrativas da Medicina Tradicional Chinesa, simples, de fácil aprendizado e execução por meio de movimentos lentos, contínuos, equilibrados e naturais [12].

No presente estudo constata-se melhora de limitações por aspectos emocionais, pois, conforme relata Simoni [9], esta técnica aplicada em idosos gera bem-estar físico e melhora a autoestima nos praticantes dessa ginástica. No entanto, o domínio limitações por aspectos físicos não sofreu alteração após a aplicação do Lian Gong nesses idosos.

A participação nos grupos de Lian Gong contribui para a interrupção do isolamento, para o fortalecimento de vínculos, para o encorajamento da ajuda mútua, e o agrupamento estimula a inserção dos indivíduos na sociedade em busca de ambientes saudáveis [13]. A prática coletiva do Lian Gong, sob seu aspecto grupal nessa instituição de longa permanência colaborou no desenvolvimento de habilidades pessoais e na interação social.

Os limites deste estudo foram pequeno tamanho da amostra, idosos crônicos com história de longa duração de institucionalização e com diferentes doenças e diferentes diagnósticos médicos. Esses dados foram coletados em um prazo específico e em um único local, o que dificulta a generalização dos dados para outras populações.

Na população pesquisada do presente estudo, constatou-se que, por meio do instrumento utilizado para avaliar a qualidade de vida, o Lian Gong é uma forma de cinesioterapia eficaz que pode ser utilizada em idosos institucionalizados, pois ocorreu melhora em seis domínios do SF-36. Entretanto, novos estudos, com amostragem maior, devem ser realizados para confirmação destes achados.

Conclusão

Embora este estudo apresente limitações, como o tamanho da amostra, verificou-se que, após a prática do Lian Gong, somente o aspecto dor apresentou diferença estatisticamente significativa, mesmo com os demais domínios do SF-36 terem apresentado valores superiores aos iniciais. Os resultados sugerem que o Lian Gong é uma prática eficaz no tratamento de idosos institucionalizados que pode modificar a qualidade de vida dessa população em diversos domínios como: melhora da capacidade funcional, diminuição da dor, aumento do estado geral da saúde, incremento dos aspectos sociais e emocionais e aumento da saúde mental.

Referências

1. Pereira LSM, Britto RR, Pertence AEM, Cavalcante EC. Programa melhoria da qualidade de vida dos idosos institucionalizados.

Anais do 8º Encontro de Extensão UFMG. Belo Horizonte, outubro de 2005.

2. Gallo JJ, Busby-Whitehead J, Rabins PV, Silliman RA, Murphy JB. Assistência ao idoso: aspectos clínicos do envelhecimento. 5ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 1999. 635p.
3. Freitas EV, Py L, Flávio Aluizio Xavier Cançado FAX, Gorzoni ML. Tratado de Geriatria e Gerontologia. 1ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2002. 1187p.
4. Castro PC, Tahara N, Rebellato JR, Driusso P, Alveiro MC, Oishi J. Influência da universidade aberta da terceira idade (UATI) e do programa de revitalização (REVT) sobre a qualidade de vida de adultos de meia-idade e idosos. *Rev Bras Fisioter* 2007;11(6):461-7.
5. Neri AL. Qualidade de vida na idade madura. 2ª ed. Campinas: Papyrus; 1999. 284p.
6. Campolina AG, Ciconelli RM. O SF-36 e o desenvolvimento de novas medidas de avaliação de qualidade de vida. *Acta Reumatol Port* 2008;33:127-33.
7. Almeida ST. Modificações da percepção corporal e do processo de envelhecimento no indivíduo idoso pertencente ao grupo Reviver. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano* 2004;1(1):86-98.
8. Lee ML. Lian Gong em 18 terapias forjando um corpo saudável: Ginástica chinesa do Dr. Zhuang Yuan Ming. São Paulo: Pensamento; 1997.
9. Simoni CA. Ginástica terapêutica chinesa Lian Gong: Estudo de caso da sua inserção no SUS [Dissertação]. Salvador: Universidade Federal da Bahia; 2006.80p.
10. Costa MP. Manual de normas e procedimentos das atividades do núcleo de medicina natural e terapêuticas de integração. Brasília: NUMENATI; 2005.
11. 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 Ocup* 2010;35(121):78-86.
12. Ming ZY. Lian Gong Shi Ba Fa: Lian Gong em 18 terapias. São Paulo: Pensamento; 2004.
13. Yamakawa AHH, Bugulin E, Campos L, Tavares D. A interface das doenças crônicas e a prática do Lian Gong. *Caderno Técnico DANT- Doenças e agravos não transmissíveis. Capacitação em avaliação da efetividade das ações de promoção da saúde em doenças e agravos não transmissíveis. Artigos da Coordenadoria Regional Sudeste. São Paulo: Prefeitura de São Paulo; 2009. p.57-59.*