



Práticas Corporais da Medicina Chinesa

CAPÍTULO 14

PRÁTICAS CORPORAIS DA MEDICINA CHINESA

Rodolfo Gomes do Nascimento

Ronald de Oliveira Cardoso

Adriely Oliveira Ribeiro Raiol

De acordo com a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) as práticas corporais são expressões individuais e coletivas advindas do conhecimento e da experiência em torno das diferentes manifestações da cultura corporal. São escolhas e modos de relacionar-se com o corpo e com o movimento humano, compreendidas como benéficas à saúde de indivíduos e coletividades.

Desde 2006 a PNPS prevê a incorporação das práticas corporais/atividade física aos sistemas nacionais de saúde. Por outro lado, as práticas corporais integrativas estão inseridas em um vasto e heterogêneo campo das Práticas Integrativas e Complementares (PICS), um conjunto de recursos terapêuticos que se fundamentam no paradigma da vitalidade-energia, correspondendo no Brasil à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), que instituiu a oferta da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) no Sistema Único de Saúde (SUS) e das suas práticas corporais terapêuticas.

Desde a década de 1970, a Organização Mundial da Saúde (OMS) estimula os países membros da Organização das Nações Unidas (ONU) a implementarem as técnicas da MTC nos seus sistemas de saúde. No Brasil, foi a partir de 2006 que esta determinação da OMS foi fortalecida com a instituição da PNPIC e, apesar da acupuntura ser a mais conhecida, há outras diversas terapias que integram a MTC, dentre elas a moxabustão, ventosaterapia, fitoterapia chinesa, Tui Ná, dietoterapia e auriculoterapia. Dentre as práticas corporais chinesas, as mais amplamente reconhecidas por seus efeitos na saúde e qualidade de vida são o Tai Chi Chuan (*taijiquan*) e o QiGong (*chi gong, qigong, chi kung*).

Neste capítulo, serão abordadas algumas particularidades e contribuições das práticas corporais terapêuticas da medicina tradicional chinesa no contexto brasileiro. O objetivo é expor uma breve contextualização histórica, o conceito particular de saúde, os benefícios e as potencialidades da concepção de movimento corporal presentes nestas práticas corporais terapêuticas, bem como as noções básicas e metodológicas sobretudo do *Tai Chi Chuan (TCC)* e do *QiGong (QG)*.

Processo saúde-doença e práticas corporais chinesas

A MTC surgiu nos tempos pré-históricos, sobrevivendo ainda hoje na China, nos países de cultura chinesa e com presença forte na prática médica mundial. É uma terapia milenar caracterizada

por um sistema curativo integral diferenciado, originado há milhares de anos na China, que tem como seus principais fundamentos filosóficos as teorias do *yin-yang* e dos cinco movimentos ou elementos para avaliar o indivíduo de maneira holística, com o propósito de tratar desequilíbrios em sua integralidade. As práticas corporais da MTC, por sua vez, são “atividades que envolvem movimento ou manipulação corporal, atitude mental e respiração, com intuito de equilibrar o *Qi*, segundo os princípios da MTC”.

A MTC possui linguagem e visão próprias sobre o indivíduo, a saúde e o processo de adoecimento. O conceito de saúde na MTC está atrelado ao entendimento de que há um potencial de energia vital que circula em cada ser humano, e é por meio da manutenção desse potencial, preservando-o ao máximo, que a saúde será mantida. A morfologia e a dinâmica vital baseiam-se em alguns fundamentos filosóficos como do *yin-yang*, do *Qi*, dos canais de energia e dos cinco movimentos.

O princípio do *yin* (força negativa, receptiva) e *yang* (força positiva, ativa) tem sido a base do conhecimento chinês sobre saúde desde a antiguidade. Alcançar e manter a boa saúde e bem-estar depende de um equilíbrio entre forças opostas dentro do corpo. Se apenas uma delas predominar excessivamente, o resultado será o adoecimento. Uma das crenças fundamentais da filosofia taoísta é a de que as pessoas que envelhecem, ficam fracas e por fim morrem porque não possuem a energia essencial (*Qi*) que mantém a vida. Desta forma, o objetivo essencial da prática corporal é reduzir significativamente o *yang* e aumentar e potencializar o *yin*. Em termos representativos, o dia é *yang*, a noite é *yin*; o céu é *yang*, a terra é *yin*. Nos seres vivos, o homem é *yang*, a mulher é *yin*; o espírito é *yang*, o corpo é *yin*. Esta oposição também é aplicada às estruturas e funções corpóreas, no sistema circulatório, por exemplo, as artérias são *yang*, as veias são *yin*; na respiração, a expiração é *yang*, a inspiração é *yin*; a contração muscular é *yang* e o relaxamento é *yin*.

De acordo com a dinâmica vital da MTC, é o *Qi* - Energia vital presente no organismo humano e na natureza - que mantém uma pessoa saudável não só em ordem física, mas também em outros aspectos que integram o ser humano. Na MTC ensina-se como cultivar o *Qi* através do aprimoramento de si e do comedimento nas ações. Este pode ser refinado através da prática da meditação, do domínio da respiração, da realização de práticas corporais terapêuticas, de uma boa alimentação, da justa medida sexual, dentre outras.

Através da MTC há uma rede de caminhos que se espalham pelo corpo por onde circula essa energia vital. No Brasil esse condutor recebeu o nome de meridianos. Um canal ou meridiano é um conector importante de cada órgão interno com o restante do corpo. Desequilíbrios energéticos de qualquer órgão afetam todos os outros órgãos do corpo. Teoricamente, o corpo é formado por oito canais de energia, conhecidos como reservatórios de *Qi*, e 12 meridianos, conhecidos como rios de *Qi*. Além

disso, ao longo de cada meridiano existem cavidades, pontos nos quais a condutividade elétrica é maior do que na área circundante, comumente conhecidos como pontos de acupuntura.

A teoria dos cinco movimentos ou cinco elementos é um dos pilares da MTC e se relaciona com a dinâmica dos fenômenos naturais. São mais bem descritos como forças, agentes e energias, em vez de elementos naturais e representam o Universo através do metal, água, madeira, fogo e terra. A ênfase dessa filosofia é aplicada na harmonia e no equilíbrio desses elementos, portanto nenhum é melhor do que o outro. Cada um interage diferentemente com os outros quatro. As práticas corporais chinesas reconhecem que o interno e o externo estão interligados, então, a energia que flui pelos órgãos internos, por exemplo, será expressa por uma postura externa, um movimento ou uma emoção. Em resumo, cada postura ou movimento espontâneo é uma tentativa natural de produzir equilíbrio e homeostasia sistêmica.

Desde os seus primórdios, a MTC foi orientada pela concepção *taoísta*, na qual apresenta o fundamento básico que a relação harmônica entre o ser humano e a natureza é essencial para a manutenção da saúde. Desse modo, pode-se dizer que possui uma visão ampliada do processo saúde-doença e da promoção do cuidado humano, especialmente do autocuidado, diferenciando-se do modelo biomédico por centralizar-se na terapêutica e não na diagnose, e por enfatizar a responsabilidade do paciente no seu processo de adoecimento e cura.

O desequilíbrio vital ou o adoecimento, por sua vez, ocorrem a partir de desequilíbrios no *yin-yang* e na circulação dos canais gerais de energia. Esses desequilíbrios são influenciados por fatores externos, como as influências climáticas nocivas (vento, frio, calor, seca, dentre outros); por fatores internos, como as emoções (raiva, alegria, tristeza, preocupação, pensamento obsessivo, medo, dentre outros) e por outros fatores, como dieta, estilo de vida e eventos traumáticos/acidentes.

A partir desse entendimento, é estabelecido um sistema particular de diagnose dos desequilíbrios vitais/adoecimento, que utiliza principalmente a anamnese e a avaliação do pulso, da língua, unhas, cabelo e dos sinais de desequilíbrio. No modelo clássico da MTC, os recursos terapêuticos envolvem diversas práticas para reestabelecer o equilíbrio vital, abordando tanto a intervenção técnica do cuidador como a orientação ao paciente, estimulando-o ao autocuidado no dia a dia e na manutenção da sua saúde, inclusive com a indicação e orientação de práticas corporais.

Nessa concepção de saúde, embora haja a indicação e orientação terapêutica, muitas vezes, o que ocorre é uma relação funcional e mecânica no desenvolvimento da prática corporal. Em função disso, para que o fazer e o sentir na prática corporal possa ultrapassar aspectos restritamente utilitários, é preciso que ela seja executada com consciência pelo/no movimento e personalidade, na qual o indivíduo precisa aprender a conhecer e a respeitar os limites e possibilidades do próprio corpo.

Autoconhecimento e autocuidado através da prática corporal diz respeito à busca pelo reconhecimento das próprias tendências de movimento no caminho oposto da automatização, ou seja, o conhecimento corporificado como forma de autocuidado. Sendo assim, o seu processo de realização conduz ao discernimento dos próprios limites e possibilidades, potencializando o equilíbrio entre o preservar e o consumir vitalidade. Nessa perspectiva, as sensações estão diretamente relacionadas ao funcionamento do próprio organismo. Assim, mais do que vislumbrar resultados almejados ou conquistados através de uma prática corporal, trata-se de potencializar o processo de execução visando à descoberta pessoal da quantidade e da qualidade do que está sendo realizado.

Dentre as práticas corporais terapêuticas da MTC mais utilizadas no cenário de saúde pública do Brasil, destacam-se a arte marcial do Tai Chi Chuan (TCC) e o treinamento da energia vital por meio do QiGong (QG).

TAI CHI CHUAN

O termo Tai Chi Chuan (TCC) significa “Tai Chi ou Taiji”, que é o ciclo composto por Yin e Yang, eixo em torno do qual se ordenam as transformações; e “Chuan ou Quan”, que é a arte do movimento completo, arte de combate. O TCC é uma arte marcial que possui como base a realização de gestos que simbolizam a transformação de elementos da natureza e, ao mesmo tempo, simulam um combate. No Tai Chi, os movimentos relacionam-se com a transformação entre os princípios complementares de *yin* e *yang* e a dinâmica dos gestos seguem determinada harmonia com o intuito de conectar mente e corpo.

Há diferentes hipóteses para a origem do TCC, entretanto, é aceito entre os pesquisadores que essa arte marcial chinesa se origina a partir do estilo conhecido como *chen*, criado por Chen Wangting (1600-80 d.C.). Sua evolução histórica passou por três fases distintas: a estruturação nos templos, a disseminação laica nas famílias de praticantes e a formalização da prática como exercício físico, sob supervisão profissional. Sua prática foi promovida e expandida no Brasil após o TCC ser trazido por meio do processo de aculturação oriental que ocorreu principalmente na década de 1980 no país.

A prática do TCC, enquanto abordagem terapêutica, promove uma série de benefícios físicos e mentais, proporcionando bem estar psicológico e espiritual, e principalmente uma melhor qualidade de vida; concede a harmonização das energias *yin* e *yang*, além de oferecer a liberação das tensões corporais de seus praticantes, permitindo o controle da respiração, a visualização e o fluxo do *Qi*, enquanto coordena os movimentos dos membros superiores, inferiores e cabeça. Em termos aplicação, pode ser praticado a qualquer hora e em qualquer lugar, pois não necessita de muito espaço físico nem de equipamentos.

O Tai Chi tem chamado a atenção da comunidade científica por sua eficácia terapêutica. Trata-se de uma prática corporal reconhecida como uma alternativa capaz de melhorar a saúde dos praticantes e prevenir doenças. Dentre esses benefícios descritos na literatura científica, pode-se destacar a melhora no controle motor, a redução do estresse, da ansiedade, da depressão e de distúrbios do sono, redução do risco cardiovascular (RCV) por meio da diminuição da pressão arterial sistêmica e a melhora no condicionamento aeróbico.

Relata-se ainda a importância dessa prática para tratar doenças neurológicas (ex.: Doença de Parkinson), respiratórias (ex.: Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica), metabólicas (ex.: Diabetes e Síndrome Metabólica) e oncológicas (ex.: câncer de pulmão e mama). Isso ocorre, principalmente, devido ao aumento e manutenção da força muscular dos músculos posturais dos membros inferiores em decorrência das posturas utilizadas durante a vivência da prática.

Com relação à rotina do TCC, é importante destacar que esta prática possui uma natureza individualizada, não competitiva, de fácil aceitação e adesão, apropriada para todos os indivíduos. Isso garantiu sua difusão pelo mundo, onde hoje milhões de pessoas em países de culturas orientais e ocidentais estão praticando. Como atividade física, vem sendo difundida como ferramenta de cuidado no SUS, principalmente na atenção básica.

Em essência, o TCC é uma forma antiga de arte marcial, na qual o “atacado” usa a energia do próprio “atacante” contra ele. Existem diversas formas de TCC, envolvendo cerca de 108 posturas e transições controladas de movimentos. Cada estilo tem fundamentos filosóficos ligeiramente diferentes, porém todos seguem os princípios clássicos. Os nomes das famílias foram associados a esses diferentes estilos, passados de geração a geração (ex. estilo Yang, estilo Wu, estilo Sun) (BOTTOMLEY, 2006a).

Sem dúvida, a “Sequência Simplificada de TCC de 24 Movimentos”, uma forma baseada no estilo Yang, é uma das mais conhecidas e praticadas mundialmente. Geralmente é a forma de TCC mais utilizada nas pesquisas científicas. Pode ser considerada uma forma introdutória aos que desejam praticar TCC, entretanto, requer uma média de seis a 12 meses de treinamento para executá-la, dependendo da quantidade de pessoas que frequentam as aulas, do número de instrutores e do ritmo de aprendizado de cada pessoa. Entre idosos pode ser necessário um tempo maior para praticá-la por completo.

O domínio dos exercícios do Tai Chi exige uma orientação fornecida por um mestre reconhecido, pois, ao decorrer da prática os movimentos devem ocorrer na condição de plena atenção. Ao concentrar-se no ritmo constante dos movimentos, o praticante foca a atenção em si, o que contribui para que a prática se torne uma espécie de meditação em movimento, ou seja, um estado de plena consciência e, ao mesmo tempo, vazio de pensamentos.

Esta prática apresenta inúmeros componentes físicos, cognitivos e psicossociais, dentre eles a conscientização: movimentos lentos com atenção à respiração, às posições do corpo e às sensações; a intenção: trabalho com imagens mentais, visualização; a integração estrutural: integração entre diversos sistemas estruturais e fisiológicos; o relaxamento ativo: direcionam o corpo e a mente para níveis profundos de relaxamento; a força e a flexibilidade: treinamento aeróbico equivalente a uma caminhada em velocidade moderada; a respiração natural e mais fluida: respiração mais eficiente que melhora a troca gasosa, movimentando o *Qi* dentro do corpo; o apoio social: interação e comunidade; e a espiritualidade corporificada: criação de uma estrutura prática para uma filosofia de vida holística, que integra corpo, mente e espírito.

Vale ressaltar que o TCC é uma arte corporal extremamente sofisticada, pois envolve deslocamento no espaço em diferentes planos de movimento e em diversos níveis de altura, além de utilizar distintas partes do corpo em condição de movimentação marcial.

QIGONG

QiGong (QG) é um termo genérico associado a diversas práticas corporais terapêuticas chinesas que estimulam o fluxo da vitalidade no corpo e que tem como objetivo aumentar a resistência do organismo e promover a saúde; constitui trabalho da energia vital ou habilidade energética. *Qi* é a energia que circula dentro do corpo, enquanto que *Gong* (que se pronuncia “rum”) significa exercício ou trabalho persistente. De tal modo, em termos terapêuticos, entende-se que esta abordagem envolve o cultivo da energia corporal para aumentar e controlar sua capacidade de trabalho por meio da melhoria da circulação e do fluxo da energia.

Assim como o Tai Chi, os princípios fundamentais dessas práticas envolvem a ordenação e potencialização da circulação da energia vital nos meridianos do corpo humano, portanto, a intenção do praticante de QG, aliada ou não a certos movimentos corporais, conduz o *Qi* de maneira a normalizar problemas físicos, recuperando a saúde.

A partir do reconhecimento da conexão entre corpo e mente, os componentes básicos do QG incluem concentração, regulação da respiração, meditação, relaxamento, postura corporal, movimento e automassagem. Desse modo, a abordagem terapêutica não se baseia em intervenções físicas externas, mas no controle da mente para prevenir, tratar e curar problemas físicos ou emocionais.

Quanto aos seus benefícios gerais, os exercícios do QG promovem a melhora da respiração, por meio de inspirações profundas e expirações prolongadas; facilitam o controle postural, especialmente em bipedestação com a expansão da base de sustentação; ampliam a coordenação e percepção dos movimentos do tronco e membros superiores e inferiores. Já as técnicas de automassagem, direcionadas nos pontos de acupuntura e meridianos, estimulam a circulação sanguínea, a absorção nutricional, a

flexibilidade e a percepção sensorial. Além disso, o componente meditativo atua tornando o praticante mais consciente do seu corpo, aumentando o controle sobre as tensões musculares, facilitando a pacificação da mente, o que produz uma sensação geral de bem-estar.

Historicamente, essas práticas corporais foram influenciadas fortemente pela corrente *daoísta* que buscava a longevidade e a imortalidade física. Os diferentes tipos de QG se originaram a partir de uma ancestral matriz de exercícios corporais conhecida como *daoyin*. Tais práticas foram desenvolvidas, aprimoradas e difundidas durante séculos, apresentando-se atualmente em diversas escolas, cada qual com finalidades terapêuticas específicas, como as técnicas do *Baduanjin*, o *Wuqinxi*, o *Yijinjing*, e o *Liangong*.

Dentre as diversas escolas de QG, destaca-se o *LianGong* que é uma proposta chinesa de exercícios com grande popularidade no ocidente, pois integra os fundamentos milenares das artes corporais da MTC aos modernos conhecimentos da medicina ocidental, com intuito de prevenir e tratar dores e doenças crônicas.

O *LianGong* foi criado pelo médico ortopedista da medicina tradicional chinesa Zhuang Yuen Ming nos anos 70. Trata-se de um conjunto de exercícios operacionalizado em três práticas: a primeira sequência é conhecida como “18 Terapias Anteriores”, dividida em três séries; a segunda sequência é conhecida como “18 Terapias Posteriores”, dividida também em três séries; e a terceira sequência é conhecida como “*I Qi Gong*”, planejada para fortalecer as funções do coração-pulmão e prevenir e tratar infecções das vias respiratórias.

Salienta-se que os movimentos desta prática corporal são sistematizados/padronizados e foram desenvolvidos de acordo com as características anatomofisiológicas de cada região do corpo, considerando-os em sua totalidade (equilíbrio físico, mental e emocional). Os praticantes são induzidos a concentrar-se no ritmo suave e na sequência contínua dos movimentos, ou seja, uma espécie de “meditação em movimento”.

O *LianGong* é realizado em posturas de sustentação e sem muitos deslocamentos, o que facilita a sua aprendizagem e execução por imitação. Além disso, do ponto de vista técnico e operacional, destaca-se que esta prática dispensa o uso de equipamentos e de espaços com grandes dimensões. Dada a sua popularidade, é possível encontrar diversos materiais didáticos e visuais compartilhados na internet, o que facilita o seu estudo e desenvolvimento em qualquer local. Comparado ao TCC, possui menor sofisticação de movimentos, por isso, maior facilidade de aprendizagem e desenvolvimento.

No Brasil, a prática começou a ser implantada no ano de 1987 pela professora Maria Lúcia Lee, com excelente aceitação pela população e profissionais de saúde. Desde então, tem apresentado resultados muito significativos enquanto estratégia de promoção da saúde, enriquecendo as práticas

integrativas ofertadas nos serviços da Atenção Básica do SUS, contribuindo para a qualidade de vida e relações sociais, sobretudo das pessoas idosas.

Em relação aos benefícios da prática dos exercícios do QG, várias pesquisas indicam que estes podem ser benéficos na promoção, prevenção e reabilitação de uma variedade de condições clínicas doenças e distúrbios fisiológicos, tais como diabetes, hipertensão, câncer, fibromialgia, doença de Parkinson, lombalgia crônica, dor cervical, osteoartrite, doenças cardiovasculares, insônia, depressão, isolamento social e dependência química. Reforça-se, com isso, a necessidade do fortalecimento do uso do QG na assistência terapêutica à população com vistas à garantia da integralidade e melhoria dos serviços de saúde.

Considerações finais

As Práticas Integrativas e Complementares funcionam como valiosos recursos na promoção do equilíbrio bioenergético do indivíduo através da visão antroposófica da saúde que as PICS carregam. Essas práticas levam em consideração os aspectos físicos, contextuais, mentais, energéticos e espirituais na percepção do ser, o que possibilita o entendimento sobre o organismo humano como uma estrutura integrada que funciona de maneira sistêmica, onde um processo retroalimenta o outro, ou seja, o desequilíbrio de um provoca a instabilidade do outro. Por isso a importância em considerar as forças *yin-yang*, assim como os meridianos.

Práticas corporais desenvolvidas com base na MTC transpõem tratamentos convencionais baseados em medicamentos. No mundo ocidental as práticas de exercícios físicos concentram-se nos movimentos externos e no desenvolvimento do corpo físico. O Tai Chi e QiGong favorecem o desenvolvimento da mente e do corpo, de maneira que, não apenas promovem saúde, mas também podem ser aplicadas à todos os aspectos da vida, favorecendo o desenvolvimento global do indivíduo, uma vez que geram o equilíbrio da circulação da energia vital.

Tais práticas corporais chinesas são reconhecidas e recomendadas pela OMS; oferecem um método de fácil aceitação dos praticantes de atividades físicas e/ou pacientes por serem simples, objetivas e com fundamentação científica. Nesse sentido, essas práticas apresentam grande valor terapêutico, sendo viável não somente para tratar doenças, mas atuar na prevenção destas e na promoção da saúde; traz ao praticante o autoconhecimento e auto percepção do corpo durante a prática, visando o equilíbrio dinâmico entre o uso e preservação da vitalidade do ser; oportunizam experiências que vão além do movimento físico e apresentam caminhos que levam a um estado mental de consciência plena e equilibrada, com uma percepção de harmonia entre sentimentos, emoções e sensações.

REFERÊNCIAS CONSULTADAS

BOTTOMLEY, J. M. Qi Gong para saúde e cura. In: DAVIS, C.M. **Fisioterapia e Reabilitação: Terapias Complementares**. 2ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006b.

BOTTOMLEY, J. M. Tai Chi: A coreografia do corpo e mente. In: DAVIS, C.M. **Fisioterapia e Reabilitação: Terapias Complementares**. 2ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006a.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006a.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria n. 971, de 03 de maio de 2006. **Dispõe sobre a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde**. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 2006b.

HUANG, J. *et al.* Clinical Evidence of Tai Chi Exercise Prescriptions: A Systematic Review. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, v. 2021, p. 1-14, 2021.

JAHNKE, R. *et al.* A comprehensive review of health benefits of qigong and tai chi. **American journal of health promotion**, v. 24, n. 6, p. e1-e25, 2010.

LEE, M. L. **Lian Gong Shi Ba Fa: Lian gong em 18 terapias**. São Paulo: Pensamento; 2000.

LIVRAMENTO, G. *et al.* 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, p. 74-86, 2010.

MA, D. *et al.* The development of traditional Chinese medicine. **Journal of Traditional Chinese Medical Sciences**, v. 8, p. S1-S9, 2021.

MARTINS, D. A.; SANTOS, G. O. Práticas Integrativas em Saúde: o Autoconhecimento através do Shiatsu e do Tai Chi Chuan. In: HEMMI, A. P.; MÁXIMO, G. *et al.* **Perspectivas da saúde coletiva no Vale do Jequitinhonha: temas, debates e reflexões**. Curitiba: Brazil Publishing, 2020. p. 395-407.

QIN, Y. *et al.* The beneficial effect of traditional Chinese exercises on the management of obesity. **Evidence-based Complementary and Alternative Medicine: eCAM**, v. 2020, 2321679, 2020.

RANDOW, R. *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, 2017.

SANTOS, G. O. Práticas corporais e saúde: algumas contribuições da medicina tradicional chinesa para o contexto brasileiro. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 20, e28260, 2022.

SANTOS, G. O.; BRAGANÇA, A. P. G. O estudo e a prática do tai chi chuan: a busca de si através do gesto. **Extramuros**. Petrolina, v. 6, n. 2, p. 37-51, 2018.

TONETI, B. F. *et al.* Benefícios do Qigong como prática integrativa e complementar para a saúde: revisão sistemática. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 28, p. 1-12, 2020.