



PÔSTER

Formação

O lian gong como prática integrativa e geradora de qualidade de vida

Bruna Bracci Vieira de Souza. Faculdade de Medicina de Jundiaí (FMJ). bruna.bracci@yahoo.com.br
 Wania Maria Papile Galhardi. Faculdade de Medicina de Jundiaí (FMJ). waniapg@hotmail.com
 Gabriella Lourenço Silva. Faculdade de Medicina de Jundiaí (FMJ). gaby06_11_@hotmail.com
 Carolina Nishikawa. Faculdade de Medicina de Jundiaí (FMJ). carolinanika@hotmail.com
 Beatriz Ramirez Jaco. Faculdade de Medicina de Jundiaí (FMJ). beatriz_jaco@yahoo.com.br

Introdução: O Lian Gong é um conjunto de exercícios físicos terapêuticos e sistematizados que tem ação preventiva específica, apresenta embasamento científico e foi concebido na década de 1960 pelo médico Dr. Zhuang Yuan Ming. O Ministério da Saúde reconheceu e incluiu a prática do Lian Gong no Sistema Único de Saúde em 2006

Objetivos: O objetivo do estudo foi avaliar os benefícios da prática do Lian Gong na Estratégia de Saúde da Família “Vila Esperança” na cidade de Jundiaí-SP, e na Faculdade de Medicina de Jundiaí.

Metodologia ou Descrição da Experiência: Trata-se de um estudo piloto cujos dados foram coletados por meio de um instrumento quantiquantitativo. Os dados quantitativos foram submetidos à análise descritiva e os dados qualitativos foram analisados tematicamente.

Resultados: Participaram do estudo 19 voluntários (feminino: n=13; 68%). A justificativa mais citada para a busca da prática do Lian Gong foi: “para melhorar a saúde”. Todos os voluntários declararam acreditar que o exercício contribuiu para a melhora de sua saúde, bem como de sua qualidade de vida. A maioria (n=18; 95%) afirmou que as dores melhoraram desde o início da prática, sendo os benefícios promovidos pelo Lian Gong relatados por 17 (89%) dos voluntários. Alguns benefícios percebidos: “me sinto mais leve, mais concentrada e menos esgotada”; “tenho mais agilidade e disposição”; “sinto mais disposição, sem dores, e melhora para realizar os movimentos do dia-a-dia”.

Conclusão ou Hipóteses: Conforme já constatado em outros municípios brasileiros, o presente estudo apresenta resultados que ressaltam a importância e a eficácia do Lian Gong como instrumento promotor da saúde. Conclui-se que a população estudada tem percebido e buscado os benefícios decorrentes da prática do Lian Gong no município de Jundiaí, tanto na faculdade quanto na unidade de saúde.

Palavras-chave: Saúde Holística. Saúde da Família. Medicina Comunitária.