

BENEFÍCIOS DAS PRÁTICAS CORPORAIS CHINESAS PARA PARTICIPANTES (FUNCIONÁRIOS E ALUNOS) NO PROGRAMA MEXA-SE UNICAMP

Carlos Aparecido Zamai

Bruno Dias Ferreira

Claudia Maria Peres

Marjori Laporte

FEF/UNICAMP

E-mail: cazamai@yahoo.com.br

Resumo: Na medicina tradicional chinesa um corpo onde a energia ou sopro vital – Qi, flui harmonicamente se mantém saudável. Em caso de desequilíbrio manifestam-se patologias. Esse trabalho pretendeu identificar e relatar a melhora no bem-estar dos praticantes das artes corporais chinesas (Lian Gong em 18 terapias anterior, Xiang Gong, Auto-percussões para Vitalidade e Auto-massagem para prevenção da saúde) do programa Mexa-se UNICAMP no período de novembro-2013 a fevereiro-2014. Após concordância e assinatura do termo de consentimento, participaram desta pesquisa e responderam o questionário avaliativo (anamnese). Inscreveram-se 25 sujeitos nas atividades, mas participaram 11 sujeitos do gênero feminino e diversas faixas etárias com queixas de algias, má qualidade do sono, insônia e ansiedade. As aulas aconteceram as 2ª, 4ª e 6ª feiras das 16h30 as 17h30 na Estação de Atividade Física 2. Após a reavaliação verificou-se que 72,73% dos sujeitos avaliados reduziram totalmente as dores e 27,27% reduziram em 50% as dores no corpo; 100% das avaliadas que tinham baixa qualidade do sono melhoraram e 100% relataram melhora no controle da ansiedade e insônia. Notou-se que as praticas corporais chinesas realizadas com frequência durante três meses, de duas a três vezes por semana, contribuíram na melhora do bem-estar geral das praticantes do programa.

Palavras-chave: Lian Gong. Auto-massagem. Saúde. Programa Mexa-se UNICAMP