

O MAPEAMENTO DOS EFEITOS DA PRÁTICA DE QÌ GŌNG BĀDUÀNJĪN EM JOVENS ADULTOS SAUDÁVEIS

RAMOS, C. C.¹, ZOCOLER C.A.S.¹, MADUREIRA, D.¹; SANTANA, J.O.¹;
NOBRE, T. L.¹, CAPERUTO, E. C.¹

¹ GEPAME – Grupo de Pesquisas Aplicadas ao Metabolismo do Exercício - USJT, São Paulo - SP, Brasil

Introdução: A teoria-base do nosso projeto começa a aproximadamente 5.000 anos, na antiga China através dos conhecimentos dos clássicos na Medicina Tradicional Chinesa (MTC). Permeada pela dicotomia da teoria Yin-yang (negativo-positivo), podemos citar o sistema nervoso simpático e parassimpático, utilizamos a técnica do Qì Gōng, o treinamento do Qi (Energia Vital) para melhorar o equilíbrio entre esses sistemas. **Objetivo:** foi mapear o efeito do Qì Gōng Bā Duàn Jīn em algumas variáveis fisiológicas em jovens saudáveis. **Metodologia:** 1 grupo de 11 pessoas realizou a prática do Qì Gōng por 8 semanas, 2 vezes por semana, por 40 minutos cada uma. Analisamos temperatura corporal em pontos específicos da MTC, pressão arterial e frequência cardíaca em 3 momentos durante o protocolo experimental, 1 (inicial), 2 (8ª sessão), 3 (16ª sessão). Usamos o teste de Levene para normalidade e então o teste ANOVA de uma via com pós teste de Tukey. A significância foi determinada a $p < 0,05$. **Resultados:** As 3 variáveis analisadas mostram um comportamento semelhante durante os 3 momentos. Em relação a temperatura, o aumento foi significativo para o momento 3, nos três pontos observados. Em relação a FC não registramos diferenças estatísticas mas, o comportamento da variável segue o da temperatura. Já a P.A., manteve seu padrão inicial.

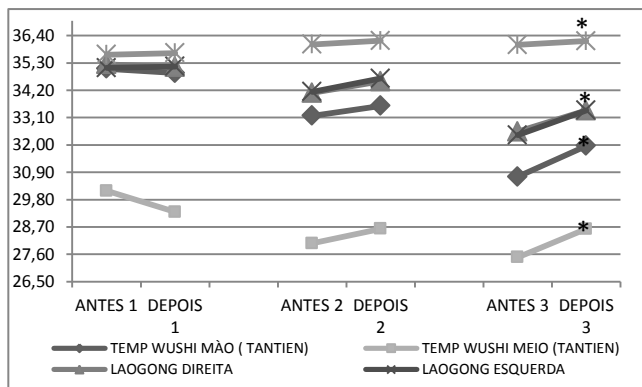


Gráfico 1. Resposta da temperatura de pontos específicos baseados na MTC, mensurados através de câmera de infravermelho.

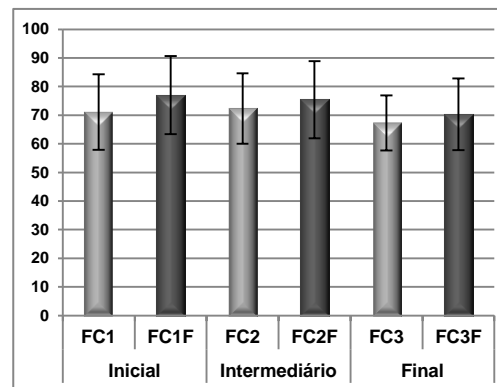


Gráfico 2. Resposta da FC- pré e pós prática do Qì Gōng Bā Duàn Jīn, em 3 momentos

Considerações finais: Pudemos concluir que houve um processo de aprendizagem da técnica e melhora da concentração da energia principalmente quando observamos o comportamento das temperaturas e da FC.

Palavras chaves: Qi Gōng, energia, concentração, temperatura.