

O ENSINO DE PA TUAN CHIN PARA ESTUDANTES DE MEDICINA: COMO, POR QUE E PARA QUE?

BADUANJIN TEACHING TO MEDICAL STUDENTS: HOW, WHY AND FOR WHAT?

*LA ENSEÑANZA DE PA TUAN CHIN PARA ESTUDIANTES DE MEDICINA: ¿CÓMO,
POR QUÉ Y PARA QUÉ?*

Mônica da Silva-Nunes¹
Beatriz Bispo Do Carmo²
Douglas Pereira de Almeida³
Matheus Santaella Gonsales⁴
Gabriel Martins Carvalho da Silva⁵

Resumo

O Pa Tuan Chin (Baduanjin) é uma prática corporal da Medicina Tradicional Chinesa, que consiste em oito exercícios baseados na teoria do QiGong: regular o corpo, a respiração, a mente, o Qi (energia) e o espírito. Sabe-se que os estudantes de medicina passam por diversos momentos de tensão, cansaço e desânimo; sintomas depressivos são frequentes devido a uma intensa jornada e grande competitividade durante o curso. Com eles, praticou-se o Pa Tuan Chin com o objetivo de treinar mente, corpo e espírito, difundir a técnica e fornecer conhecimento teórico e prático sobre as propriedades terapêuticas da série. As práticas foram realizadas durante o ano de 2019 e o primeiro semestre de 2020. O primeiro período de trabalho contou com um grupo pequeno de participantes, que cresceu exponencialmente nos semestres seguintes. O aumento do interesse de estudantes e profissionais da saúde é consequência dos benefícios relatados pelos participantes. O Pa Tuan Chin demonstrou o seu valor não só na prática de exercício físico, mas também na formação de competências úteis para os futuros profissionais de saúde.

Palavras-chave: Pa Tuan Chin; ensino; exercício físico; educação médica.

Abstract

Baduanjin is a bodily practice of Traditional Chinese Medicine, which consists of eight exercises based on the theory of QiGong: regulating the body, breathing, mind, Qi (energy) and spirit. It is known that medical students go through several moments of tension, tiredness, discouragement, and even depressive symptoms are frequent due to an intense work period and great competitiveness during the course. Baduanjin was taught to medical students to training their minds, bodies, and spirits, disseminating the technique, and providing theoretical and practical knowledge about the therapeutic properties of the series to future health professionals. The practices were carried out during 2019, and 2020s first semester. The first semester had a smaller group of people, who later grew exponentially in the following semesters. This demonstrated the increased interest of academics and other health professionals in view of the benefits reported by the participants. As a result, Baduanjin proved to be not only a practice of physical exercise, but also in training useful skills for future health professionals.

Keywords: Baduanjin; teaching; exercise; medical education.

Resumen

El Pa Tuan Chin (Baduanjin) es una práctica corporal de la Medicina Tradicional China, que consiste en ocho ejercicios basados en la teoría del Qigong: regulación del cuerpo, respiración, mente, Qi (energía) y espíritu. Se sabe que los estudiantes de medicina pasan por muchos momentos de tensión, cansancio y desánimo; síntomas

¹ E-mail: monicamamtra@gmail.com

² E-mail: beatriz.carmo@sou.ufac.br

³ E-mail: douglaspereiraalmeida23@gmail.com

⁴ E-mail: matheus.santaella.research@outlook.com

⁵ E-mail: gabriel.martins@sou.ufac.br

depressivos son frecuentes, debido a una rutina intensa y gran competitividad durante el curso. A ellos, se ofrecieron prácticas de Pa Tuan Chin con el objetivo de entrenar la mente, el cuerpo y el espíritu, difundir la técnica y proporcionar conocimientos teóricos y prácticos sobre las propiedades terapéuticas de la serie. Las prácticas se realizaron durante el año 2019 y el primer semestre de 2020. El primer período de trabajo contó con un grupo pequeño de participantes, que creció exponencialmente en los semestres siguientes. El aumento del interés de estudiantes y profesionales de la salud es consecuencia de los beneficios reportados por los participantes. El Pa Tuan Chin demostró su valor no solo en la práctica de ejercicio físico, sino también en la formación de competencias útiles para futuros profesionales de la salud.

Palabras-clave: Pa Tuan Chin; enseñanza; ejercicio físico; formación médica.

1 Introdução

1.1 Breve história do Pa Tuan Chin

Um dos ramos da Medicina Chinesa é a prática corporal. Utilizadas há mais de 4 mil anos na China, as práticas corporais chinesas são efetivas, seguras, baratas e de fácil aprendizado. O Pa Tuan Chin (ou *Oito Peças do Brocado*), também chamado *Baduanjin*, é um tipo especial de Chi Kung. Foi criado pelo marechal Yue Fei, no século XIII, e consiste em uma série de oito exercícios que trabalham vários meridianos do corpo e a capacidade pulmonar através de enfoque na respiração¹. Os relatos históricos sobre o marechal Fei indicam que ele instituiu um programa de treinamento obrigatório em artes marciais para as tropas sob o seu comando, até os soldados atingirem perfeição na técnica; atribuem o sucesso de suas tropas a esse rigoroso treinamento².

1.2 Princípios do Pa Tuan Chin

Para a sua realização correta, o discípulo deve primeiro entender a teoria e o propósito do QiGong². O treinamento de qualquer tipo de QiGong inclui regular o corpo, a respiração, a mente, o Qi (energia) e o espírito. Segundo a teoria do QiGong, regular o corpo é mantê-lo na posição adequada, para que a mente se acalme e o Qi possa fluir corretamente. Da mesma forma, uma mente calma leva ao relaxamento do corpo, o que faz com que a energia (ou Qi) atinja os órgãos internos e os equilibre. O enraizamento do corpo, técnica presente em todas as práticas corporais chinesas, faz com que o contato da parte inferior do corpo com o chão seja eficiente e ocorra o relaxamento dos músculos; concomitantemente, a parte superior do corpo fica livre. Essa técnica permite que o Qi desça para a parte inferior do corpo e que a mente fique tranquila, um dos objetivos do exercício. O controle da respiração também serve para acalmar a mente e vice-versa. Por fim, o controle da mente permite dirigir o Qi pelo corpo. Ao regular o corpo, a respiração e o Qi, os objetivos do treinamento do Qi Gong são atingidos e o Shen (espírito ou moral) é regulado².

Segundo Soci e Faro (2016), um soldado para lutar precisa saber por que está lutando, saber como lutar e saber o que o espera após a luta. Desta forma, o entendimento poderá elevar o seu espírito, aumentar a sua força de vontade e fortalecer a sua paciência e resistência. Nisto se baseia o espírito das artes marciais chinesas: vontade, paciência e perseverança, alicerçadas pelo entendimento da técnica correta e do seu propósito.

1.3 Os benefícios do Pa Tuan Chin

Segundo a teoria da Medicina Tradicional Chinesa, cada exercício de Pa Tuan Chin estimula um meridiano específico, ou um conjunto deles. De acordo com De Lazari (2014), o exercício 1 trabalha o meridiano do triplo aquecedor e tem um efeito global na saúde. O 2 estimula o rim, pulmões, membros superiores, inferiores e cintura. O 3 melhora a circulação do Chi no estômago, baço e fígado, e aumenta a capacidade respiratória. O 4 trabalha a região cervical e vários meridianos que passam por essa região, trazendo paz mental. O 5 diminui a agitação mental, o estresse e a inquietude, regulando o estado psicológico. O exercício 6 estimula rim e ossos, assim como o 7. O exercício 8 estimula os seis meridianos que passam pelos membros inferiores e traz calma mental. Os oito exercícios como um todo fortalecem os músculos e tendões do corpo, aumentam a força física e a flexibilidade, corrigem problemas posturais, regularizam as funções dos órgãos internos — tais como fígado, baço, estômago, coração, pulmões, rins e intestinos —, e aumentam a capacidade aeróbica do praticante¹.

1.4 Evidências científicas dos benefícios do Pa Tuan Chin

Técnicas como o Tai Chi Chuan e o Chi Kung já foram estudadas sob a ótica da ciência e comprovadamente têm efeitos similares a programas de fisioterapia convencionais na reabilitação de pacientes com doenças pulmonares crônicas³. São exercícios que promovem o condicionamento cardiorrespiratório por ter movimentos lentos, harmoniosos, envolver coordenação motora, exigir movimentos contínuos, requerer contração muscular e ter baixo impacto ortopédico com poucas lesões⁴.

O Pa Tuan Chin foi avaliado em revisão sistemática, onde se comprovou um efeito benéfico na capacidade do paciente com doença pulmonar obstrutiva crônica de efetuar exercícios, com melhora na qualidade de vida e dos parâmetros pulmonares — como o volume expiratório forçado 1 e capacidade ventilatória forçada⁵. Também se verificou melhora na qualidade de vida, principalmente em idosos com comorbidades, melhoria no padrão do sono, aumento da força muscular (medida pela força do aperto de mão), melhora do equilíbrio em

pacientes com doenças neurológicas (Doença de Alzheimer e Doença de Parkinson), mudança do condicionamento físico e redução dos níveis pressóricos⁶. O tempo mínimo de uma sessão foi de meia hora, com práticas regulares entre 8 e 12 semanas nesses estudos⁶. Apontou-se que o Pa Tuan Chin pode ser uma intervenção efetiva para a melhora de dores musculares e a qualidade do sono em pessoas com doenças crônicas⁷. Além disso, outro estudo demonstrou que uma população de estudantes universitários que realizou essa prática integrativa durante 12 semanas apresentou melhora na propriocepção do membro, na resistência cardiorrespiratória e na flexibilidade, além de aumentar a força do membro inferior e a atenção⁸.

1.5 O curso de Medicina da Universidade Federal do Acre

O curso de Medicina da UFAC consiste em 12 semestres acadêmicos regulares, com uma carga horária total de 8655 horas. Realiza-se um processo de admissão duas vezes ao ano, com 40 vagas em cada turma, totalizando 80 vagas anuais. Há cerca de 480 alunos atualmente matriculados. O ciclo regular vai do primeiro ao oitavo semestre, e o internato do nono ao décimo segundo. Após a graduação, muitos formandos pleiteiam uma vaga de residência em outras instituições, o que na prática constitui em um segundo vestibular ou um segundo Enem.

Devido às características do curso, altos níveis de estresse, competitividade e uma intensa jornada são característicos; alguns estágios iniciam pela madrugada e outros chegam a altas horas da noite, tanto nesta instituição como em outros cursos de medicina no Brasil. Momentos de tensão, cansaço, desânimo e sintomas depressivos são frequentes. Sintomas físicos e mentais são descritos comumente neste segmento acadêmico, bem como em profissionais já alocados no mercado de trabalho.

Pensando nisso, ofereceram-se práticas de Pa Tuan Chin a estudantes de Medicina da Universidade Federal do Acre, com o objetivo de treinar mente, corpo e espírito, difundir o Pa Tuan Chin e fornecer conhecimento teórico e prático sobre as propriedades terapêuticas da série para futuros profissionais de saúde.

2 Metodologia usada

2.1 O Pa Tuan Chin

O Pa Tuan Chin praticado foi a versão em pé, que consiste de oito exercícios denominados *Sustentar o céu com as mãos* (Exercício 1), *Esticar o arco para os dois lados* (Exercício 2), *Empurrar o céu e a terra* (Exercício 3), *Olhar para trás a direita e a esquerda*

(Exercício 4), *Balançar a cauda e a cabeça* (Exercício 5), *Inclinar para a frente e segurar os pés* (Exercício 6), *Mover os punhos em espiral com os olhos ferozes* (Exercício 7), *Estender-se para o céu* (Exercício 8). A versão usada foi a descrita por De Lazzari ¹.

No primeiro semestre de 2019, o Pa Tuan Chin foi oferecido através da Liga Acadêmica de Práticas Integrativas em Saúde da UFAC, aos membros da universidade que se interessaram. Um grupo de 4 alunos de Medicina participou de aulas semanais durante o período de atividades acadêmicas. Cada prática durou cerca de 1 hora e consistiu na execução de cada exercício 10 a 12 vezes. No semestre seguinte, os mesmos alunos continuaram a frequentar aulas de Pa Tuan Chin e por sua vez organizaram um curso de extensão em Pa Tuan Chin de 30 horas para 10 educadores físicos selecionados pela Secretaria Estadual de Saúde do Acre e para 23 estudantes de Medicina ingressantes na LAPITS. O curso de extensão contou com aulas teóricas sobre o Pa Tuan Chin — preparadas pelos próprios alunos — e aulas práticas, onde os alunos atuaram como monitores, sob a supervisão de um especialista em Práticas Corporais Chinesas. No primeiro semestre de 2020, um novo curso de extensão de 20 horas foi iniciado de forma presencial, ministrado por um especialista em práticas corporais e com 7 alunos monitores, que aprenderam o Pa Tuan Chin no segundo semestre de 2019. O curso foi ofertado com metade das vagas disponibilizadas para graduados em Educação Física e Fisioterapia e metade para acadêmicos de Medicina da UFAC. Participaram do curso 16 fisioterapeutas e 10 educadores físicos do município de Rio Branco, além de 16 alunos de Medicina da UFAC. A procura pelo segundo curso em 2020 foi alta, de maneira que foi criada uma lista de espera para um eventual segundo curso. Após o início da pandemia em março de 2020, o curso de extensão foi finalizado em formato online, com aulas ao vivo transmitidas através de aplicativos para reuniões digitais.

3 Resultados

3.1 O aprendizado do Pa Tuan Chin

Educadores físicos e fisioterapeutas estiveram motivados em aprender o Pa Tuan Chin pela relação direta com a sua atividade profissional; os estudantes de Medicina foram se interessando aos poucos, ao longo da duração do curso. A participação de 4 alunos no primeiro semestre de 2019, 23 no segundo e 16 novos no primeiro semestre de 2020 mostra que a difusão de informação sobre a técnica e a facilidade do seu aprendizado impulsionaram o interesse pelo curso. Além disso, a intenção dos alunos em continuar as práticas após o término das atividades e em atuar como monitores nos semestres seguintes indicam que perceberam os benefícios da técnica em seus diferentes componentes. Além do exercício físico em si, a técnica permite

apaziguar a mente, um benefício direto para estudantes de Medicina. A lista de espera para novos cursos gerou-se em função da informação que os próprios monitores veicularam sobre os efeitos do Pa Tuan Chin sobre o estresse do curso de Medicina.

3.2 Ensino do Pa Tuan Chin no Brasil e perspectivas futuras

O ensino de Pa Tuan Chin no Brasil tem sido oferecido por escolas de cursos livres e escolas técnicas, na forma de cursos regulares. A maior parte desses cursos localiza-se na cidade de São Paulo (SP) e proximidades, em algumas capitais do Brasil e em algumas cidades do interior de SP. Geralmente são ligados a sociedades envolvidas com a cultura chinesa, escolas de artes marciais e, excepcionalmente, com universidades. Existem poucos cursos técnicos voltados exclusivamente à formação de instrutores de Pa Tuan Chin no Brasil, com carga teórica e prática. A sua incorporação em universidades públicas brasileiras, na forma de projetos de extensão, pode ajudar a difundir essa prática corporal e formar instrutores que ajudarão a difundir o Pa Tuan Chin no Brasil.

4 Conclusão

O Pa Tuan Chin produz benefícios físicos, mentais e psicossociais. Melhora músculos e tendões, aumenta a força muscular e a flexibilidade e tonifica os órgãos internos. Acalma a mente e permite desenvolver a paciência, o autocontrole, a perseverança e a concentração. Desenvolve a confiança e a disciplina interna, pois necessita de prática constante e dedicação para a superação de limites. Esses atributos, uma vez desenvolvidos pelo aluno, permanecerão com ele em sua vida diária e em sua prática profissional; podem ser aplicados, no caso das universidades, a estudantes de qualquer curso. Modalidades de Pa Tuan Chin praticadas em posição sentada possibilita a inclusão de portadores de necessidades especiais.

Essa prática integrativa é uma modalidade de arte marcial de fácil aprendizado e execução, que pode ser uma ferramenta valiosa não só como prática de exercício físico, mas também como promotora de competências úteis para os futuros profissionais de saúde, que vivenciarão no seu dia a dia profissional situações estressantes, desafiadoras e angustiantes, para as quais a paciência, a dedicação, o autocontrole e a concentração serão essenciais.

Referências

1. De Lazari F. Pa Tuan Chin: oito peças do brocado. 2. ed. Ribeirão Preto, SP; 2014.

2. Soci A, Faro P. Ba Duan Jin (As oito peças do brocado). 1. ed. São Paulo; 2016.
3. Da Silva-Nunes M. Efeitos das práticas tradicionais chinesas para pacientes com doença pulmonar obstrutiva crônica: revisão da literatura. In: Barlach L, Sun V (org.). Práticas corporais da medicina tradicional chinesa: reflexões e experiências. São Paulo: EACH/USP; 2019. v. 1. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.11606/9788564842533/>
4. Lan C, Chen S, Lai J, Wong MK. Heart rate responses and oxygen consumption during Tai Chi Chuan Practice. *Am J Chin Med*. 2001 [acesso em 4 abr. 2023];29:403-410. Disponível em: <https://www.worldscientific.com/doi/abs/10.1142/S0192415X01000423>
5. Liu S, Ren Z, Wang L, Wei G, Zou L. Mind Body (Baduanjin) Exercise prescription for chronic obstructive pulmonary disease: A systematic review with meta-analysis. *Int J Environ Res Public Health*, 2018 [acesso em 4 abr. 2023];15(9):1830. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/15/9/1830>
6. Zou L, Sasaki JE, Wang H, Xiao Z, Fang Q, Zhang M. A systematic review and meta-analysis of Baduanjin Qigong for health benefits: Randomized controlled trials. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2017 [acesso em 4 abr. 2023];2017:4548706. Disponível em: <https://www.hindawi.com/journals/ecam/2017/4548706>
7. Zou L, Yeung AY, Quan X, Boyden SD, Wang H. A systematic review and meta-analysis of mindfulness-based (Baduanjin) exercise for alleviating musculoskeletal pain and improving sleep quality in people with chronic diseases. *Int J Environ Res Public Health*, 2018 [acesso em 4 abr. 2023];15(2):206. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/15/2/206>
8. Li M, Fang Q, Li J, Zheng X, Tao J, Yan X et al. The effect of Chinese Traditional Exercise-Baduanjin on physical and psychological well-being of college students: A randomized controlled trial. *PLoS ONE*, 2015 [acesso em 4 abr. 2023];10(7):e0130544. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0130544>