



CONTROLE DE PRESSÃO ARTERIAL ELEVADA COM PRÁTICA DE QIGONG E TAI CHI CHUAN

KEVIN SOUZA DOS SANTOS; MS. SANDRA MARIA DA PENHA CONCEIÇÃO; RENAN DA SILVA ZEITOUN; ERICA FRANÇA DOS SANTOS

RESUMO

Mediante a crescente demanda no cuidado em saúde do corpo e mente, principalmente no que se refere ao cuidado de ansiedade e suas alterações clínicas, as práticas integrativas e complementares em saúde da medicina tradicional chinesa mostram-se relevantes e necessárias para uma assistência integral e holística aos pacientes, ainda mais em cenário pandêmico onde muitos transtornos mentais surgiram ou foram evidenciados no período de isolamento social. Portanto, com a problemática a baixa adesão e oferta das práticas integrativas e complementares em saúde, o objetivo desta revisão é correlacionar as práticas Qigong e Tai Chi Chuan ao controle de pressão arterial elevada. Trata-se de uma revisão simples e narrativa realizada através da busca de estudos nas bases de dados Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e National Library of Medicine (PubMed), usando os descritores Hipertensão, Qigong, Tai Chi Chuan, Terapias Complementares, associados aos operadores booleanos “AND” e “OR”. Foram incluídos estudos publicados nos últimos 5 anos, na língua portuguesa e inglesa, sendo excluídos os estudos incompletos, os que não fossem revisões sistemáticas e os que não abordavam a temática proposta. Apesar de evidências positivas e significativas, na maioria dos estudos, no controle de pressão arterial elevada com práticas de Qigong e Tai Chi Chuan mais pesquisas e com maior rigor são necessárias no cenário e perfil epidemiológico brasileiro visto que os principais desenhos metodológicos de pesquisa não garantem uma adequada observação da eficiência e eficácia do uso de práticas integrativas em tratamentos complementares.

Palavras-chave: Hipertensão, Qigong, Tai Chi Chuan, Terapias Complementares.

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade, já retratada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como epidêmica no Brasil, quando patológica afeta muito a qualidade de vida das pessoas impactando seus relacionamentos interpessoais e laborais, ou seja, um transtorno mental comum na realidade da população brasileira que afeta prejudicialmente a mente e o corpo trazendo um desequilíbrio na saúde (BRASIL, 2020).

Segundo Almeida et al. (2020), em uma pesquisa realizada pela Fiocruz denominada ConVid Pesquisa de Comportamentos que trouxe o impacto causado pela pandemia da Covid-19 na vida dos adultos brasileiros revelou que dos 45.161 questionários válidos coletados 52,2% dos entrevistados sentiram com mais frequência ansiedade e nervosismo durante a pandemia. Dos entrevistados que buscaram atendimento de assistência, 25,5% buscou referente a tratamento ou terapias e 38,3% relatou ter tido dificuldade de receber assistência devido ao isolamento.

Paralelamente à assistência biomédica centrada na doença, muitas nações começaram a

adotar terapias complementares como um recurso do cuidado, principalmente com a estimulação da OMS quanto a medicina tradicional (TESSER; SOUSA; NASCIMENTO, 2018). A importância das terapias complementares se evidencia justamente por serem técnicas naturais, eficazes e seguras que reconectam o ser humano ao básico, a essencialidade da natureza e a sociedade em que vive focando em sua recuperação de saúde de forma natural e principalmente com prevenção em saúde (BRASIL, 2015).

No Brasil, as terapias complementares da medicina tradicional são oficializadas e implementadas na rede de atenção básica do SUS com a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) em 2006 e agrega um rol de práticas que já eram utilizadas no país. Dentre as práticas integrativas e complementares (PICS) que contemplam a PNPIC estão o Qigong e o Tai Chi Chuan que fazem parte da medicina tradicional chinesa e possuem resultados positivos na redução da ansiedade (BRASIL, 2015) com evidências positivas levantadas pelo ministério da saúde através do informe Nº 03/2020 (BRASIL, 2020).

A hipertensão, um agravo à saúde com alta prevalência no Brasil, possui diversos fatores que influenciam a elevação da pressão arterial dentre elas os hábitos de vida e alimentares bem como fatores emocionais como a ansiedade que afeta a mente e o corpo causando um desequilíbrio na estabilidade dinâmica do organismo (OLIVEIRA, 2021). O Qigong e o Tai Chi Chuan são práticas para o equilíbrio do corpo e da mente capazes de harmonizar o corpo, mente e espírito através de uma respiração controlada, meditação e movimentos suaves e aeróbicos (MOREIRA, 2018; MATOS, 2019).

Devido ao isolamento social, causado pela Covid-19, o progresso e crescimento que ocorria na oferta das PICS em atenção primária teve uma queda, mas já demonstrava sinais de baixa representatividade no município de São Paulo, onde os profissionais pouco ofertavam as PICS devido, entre outros fatores, a falta de capacitação assim como crenças e preconceitos acerca do uso e a ligação efetiva das PICS na assistência integral ao paciente (PEREIRA; SOUZA; SCHVEITZER, 2022).

Com a presente revisão, espera-se compreender o cenário das terapias complementares Qigong e Tai Chi Chuan no controle da pressão arterial elevada e suas evidências. Deste modo, a presente revisão tem como objetivos correlacionar as práticas Qigong e Tai Chi Chuan ao controle de pressão arterial elevada evidenciando os benefícios e ineficácias apresentadas em literatura recente, tendo como problemática a baixa adesão e oferta das PICS através da questão norteadora: “As práticas Qigong e Tai Chi Chuan possuem real efetividade para o tratamento complementar e controle de pressão arterial elevada?”.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão simples e narrativa, que compreendeu seis etapas consecutivas: formulação do problema, coleta de dados, avaliação dos dados, análise e interpretação dos dados e apresentação dos resultados.

Para a coleta de dados foi utilizada as bases de dados Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e National Library of Medicine (PubMed). Os descritores utilizados para a busca dos estudos foram os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) da BVS, que são: Hipertensão, Qigong, Tai Chi Chuan e Terapias Complementares em português e inglês associados aos operadores booleanos “AND” e “OR”. Os filtros utilizados nos buscadores foram período dos últimos 5 anos e estudos nas línguas inglês e português.

A seleção dos estudos foi realizada pelo aplicativo Rayyan QCRI, não foi realizado duplo-cego com pesquisadores independentes. Os dados foram extraídos para uma planilha eletrônica, onde foram registradas informações relacionadas à publicação, objetivos, metodologia, países dos estudos primários, população, resultados, limitações e conflito de

interesses.

Os critérios de inclusão dos estudos selecionados foram: (I) uso de práticas de Qigong e/ou Tai Chi Chuan no controle de pressão arterial elevada/hipertensão; (II) estudos disponibilizados na íntegra e gratuitamente; (III) estudos realizados dentro e fora do Brasil; (IV) estudos em português e inglês; (V) estudos dos últimos 5 anos. Foram critérios de exclusão: (I) estudos que não revisões sistemáticas com ou sem meta-análise; (II) estudos que não dos últimos 5 anos; (III) estudos não disponibilizados na íntegra e gratuitos; (IV) estudos que não em língua portuguesa ou inglesa; (V) estudos que não respondessem os objetivos desta revisão.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentre 157 estudos recuperadas das bases de dados, 52 títulos e resumos foram avaliados após exclusão de duplicatas e 21 estudos elegíveis foram lidos na íntegra, sendo 11 excluídos por não atenderem aos critérios desta revisão. Desta forma, 9 revisões sistemáticas foram incluídas em síntese narrativa. Os países do continente asiático, principalmente China, foram identificados como maioria nos estudos primários das revisões sistemáticas, outros países em minoria foram Malásia, Coreia do Sul, Estados Unidos, Suécia e Brasil.

A prática de Qigong e seus estilos foi analisada em 7 revisões sistemáticas enquanto a prática de Tai Chi e seus estilos em 5 revisões sistemáticas. Todas as revisões sistemáticas levantaram a heterogeneidade dos estudos como um empecilho para formulação de uma recomendação mais efetiva das práticas.

Tabela 1 – Associação de Qigong e/ou Tai Chi Chuan na pressão arterial

Estudo	Resultados
ZHU, et al. (2022)	(-) Dos 11 estudos analisados nenhuma redução significativa de PAS e PAD foi encontrado com as práticas de Qigong e Tai Chi Chuan. Alta heterogeneidade nos estudos foi relatada com variações de estilos e duração de práticas.
SONG, et al. (2021)	(+) O Tai Chi foi aplicado em 10 estudos e Qigong em 3 estudos e apesar da heterogeneidade dos estudos demonstraram melhora na qualidade de vida de pessoas com hipertensão essencial. Houve relevância significativa comparada aos grupos controle nos domínios físicos e mentais dos pacientes.
CHING, et al. (2021)	(+) O Qigong foi avaliado em 7 estudos com 181 pacientes e 181 controles e os estudos apresentaram efeito significativo na redução da PAS (-10mmHg) e na redução da PAD (-6,76mmHg). Uma alta heterogeneidade também foi relatada e um alto viés em alguns estudos foram evidenciados, apesar disto os resultados na redução foram estatisticamente significativos.
GUAN, et al. (2020)	(+) Foram 13 estudos avaliados com Tai Chi Chuan com participantes variando de 14 a 136 e duração das práticas variando de 6 a 48 semanas, os estudos utilizaram estilos diferentes de Tai Chi representando uma alta heterogeneidade. Houve redução significativa de PAS e PAD nos estudos, no entanto, quando as práticas duraram menos de 12 semanas a prática não foi efetiva na redução da pressão arterial.

WONG, et al. (2018)	(+)	20 revisões sistemáticas e 9 ensaios clínicos randomizados foram analisados com a prática de Qigong e todos trouxeram evidências significativas na redução da PAS e PAD em comparação com grupos controles e sem tratamento. Apesar das evidências, um alto risco de viés foi notado, portanto, a qualidade metodológica foi questionada.
WU, et al. (2021)	(+) (?)	Analisando Tai Chi com 31 ensaios clínicos randomizados, a maioria apresentou um alto risco de viés e de modo geral não houve rigor no desenho metodológico apresentado. O Tai Chi provocou redução moderada e grande na redução de PAS (-11,3mmHg) e PAD (-4,8mmHg). Os estudos em Chinês apresentaram resultados melhores do que os de literatura inglesa.
DONG, et al. (2021)	(+) (-)	Com prática de Qigong, 14 ensaios clínicos randomizados foram avaliados com um total de 823 indivíduos que mantiveram sua medicação de hipertensão. Comparado a nenhum exercício aeróbico o Qigong apresentou resultado satisfatório na redução de PAS e PAD, porém, comparado a outros exercícios aeróbicos não demonstrou diferença estatística significativa na redução.
SHAO, et al. (2020)	(+) (-)	O estilo de Qigong, Oito Brocados ou Baduanjin, foi aplicado em um período que variava de 84 a 360 dias e duração variadas. Dez estudos evidenciaram que a associação entre o Qigong e o tratamento de rotina foi mais eficaz na redução da pressão arterial sistólica e diastólica, quatro estudos revelaram o mesmo ao comparar com educação em saúde. Ao final os 14 estudos indicaram baixa evidência na redução de pressão arterial com apenas a prática de Qigong.
LIU, et al. (2020)	(+)	Ao total, 9 ensaios clínicos randomizados foram estudados com práticas de Qigong e Tai Chi Chuan. Todos demonstraram relevância significativa na redução da PAS e PAD comparada a grupos controles e maior redução quando associadas a terapias medicamentosas ou outros exercícios aeróbicos.

Fonte: Elaboração própria. Nota: PAS: pressão arterial sistólica, PAD: pressão arterial diastólica, (+): resultados positivos, (-) resultados negativos, (?) resultados que apresentam incertezas.

Em 88,88% das revisões sistemáticas foram apresentados resultados positivos na redução da pressão arterial, apenas uma revisão sistemática apresentou nenhum efeito positivo do Qigong e do Tai Chi Chuan na redução da pressão arterial (ZHU, et al. 2022). Duas revisões não identificaram relevância significativa na redução da pressão arterial em intervalos pequenos de prática e comparados a outros tratamentos aeróbicos (GUAN et al., 2020; DONG et al., 2021).

De modo geral, todas as revisões sistemáticas onde os autores não declararam nenhum conflito de interesses houve um alto de risco de viés nos estudos avaliados apresentando grande heterogeneidade nos ensaios e baixo ou quase nenhum rigor metodológico que mesmo trazendo resultados positivos levantam o questionamento de confiabilidade nos resultados.

4 CONCLUSÃO

Foi apresentado na maioria das revisões sistemáticas evidências significativas na redução da pressão arterial elevada comparadas a grupos controles. Estilos de Tai Chi Chuan e Qigong e períodos de pesquisa diferentes foram utilizados nos estudos primários, assim foi declarado uma necessidade de maior rigor em ensaios clínicos a fim de reduzir a heterogeneidade das amostras de pesquisa, porém, pode não ser possível realizar um estudo nos desenhos metodológicos atuais pela alta variabilidade de pacientes e práticas integrativas.

Através desta revisão ficou explicitado a necessidade urgente de mais pesquisas em

relação às práticas de Qigong e Tai Chi Chuan para controle de pressão arterial elevada no Brasil e com maior rigor para trazer resultados mais concretos e fidedignos com a real eficácia em suas aplicações no controle de pressão arterial elevada e na melhora da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, W. S. et al. Mudanças nas condições socioeconômicas e de saúde dos brasileiros durante a pandemia de COVID-19. *Revista Brasileira de Epidemiologia* [online]. 2020, v. 23. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-549720200105>. Acesso em: 07 mai. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Informe de evidência clínica em práticas integrativas e complementares em saúde Nº03/2020 – Depressão e Ansiedade. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/pics/Informe_evidencia_empics_%20depressao_ansiedade_03_2020.pdf. Acesso em: 05 mai. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso. 2ª. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf. Acesso em: 05 mai. 2022.

CHING, S.M. et al. Effects of qigong on systolic and diastolic blood pressure lowering: a systematic review with meta-analysis and trial sequential analysis. *BMC complementary medicine and therapies* vol. 21, 18. 6 jan. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12906-020-03172-3>. Acesso em: 02 out. 2022.

DONG, X. et al. The Effects of Qigong for Hypertension: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Evidence-based complementary and alternative medicine: eCAM* vol. 2021 5622631. 8 Oct. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1155/2021/5622631>. Acesso em: 02 out. 2022.

GUAN, Y. et al. Effects of Tai Chi on essential hypertension and related risk factors: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of rehabilitation medicine* vol. 52, 5 jrm00057. 11 mai. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.2340/16501977-2683>. Acesso em: 02 out. 2022.

ICICT, Fiocruz. ConVid - Pesquisa de Comportamentos. Pesquisa de Comportamentos [Internet]. Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde: maio, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.7303/syn22250673.1>. Acesso em: 07 mai. 2022.

LIU, D. et al. The Efficacy of Tai Chi and Qigong Exercises on Blood Pressure and Blood Levels of Nitric Oxide and Endothelin-1 in Patients with Essential Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Evidence-based complementary and alternative medicine: eCAM* vol. 2020 3267971. 30 jul. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1155/2020/3267971>. Acesso em: 02 out. 2022.

MATOS, A.R.F.; CHINEN, J.C.S.; AZEVEDO, M.V.G.T. Tai Chi Chuan no Equilíbrio: Uma

Revisão Bibliográfica. Revista UNILUS Ensino e Pesquisa v.15, n.41, out./dez. 2019. Disponível em: <http://revista.unilus.edu.br/index.php/ruep/article/view/1052/>. Acesso em: 09 nov. 2022.

MOREIRA, R.R.C. “Efeito do Qigong no equilíbrio de jovens saudáveis”: Estudo Piloto. Portugal: Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, 2018. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/118449/2/308828.pdf>. Acesso em: 09 nov. 2022.

OLIVEIRA, T.F. Ansiedade nos níveis de pressão arterial em adultos: proposta de um plano de intervenção. Alagoas: Universidade Aberta do Sistema Único de Saúde, 2021. Disponível em: <https://ares.unasus.gov.br/acervo/handle/ARES/23901>. Acesso em: 09 nov. 2022.

PEREIRA, E. C.; SOUZA, G. C. e SCHVEITZER, M. C. Práticas Integrativas e Complementares ofertadas pela enfermagem na Atenção Primária à Saúde. Saúde em Debate [online]. 2022, v. 46, n. spe1, pp. 152-164. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-11042022E110>. Acesso em: 04 mai. 2022.

SHAO, B.Y. et al. The effectiveness of Baduanjin exercise for hypertension: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. BMC complementary medicine and therapies vol. 20,1 304. 8 oct. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12906-020-03098-w>. Acesso em: 02 out. 2022.

SONG, Y. et al. Current Evidence on Traditional Chinese Exercises for Quality of Life in Patients with Essential Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis. Frontiers in cardiovascular medicine vol. 7 627518. 20 jan. 2021. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2020.627518>. Acesso em: 02 out. 2022.

TESSER, C. D.; SOUSA, I. M. C. e NASCIMENTO, M. C. Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde brasileira. Saúde em Debate [online]. 2018, v. 42, n. spe1, pp. 174-188. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-11042018S112>. Acesso em: 04 mai. 2022.

WONG, A.P. et al. Review: Beyond conventional therapies: Complementary and alternative medicine in the management of hypertension: An evidence-based review. Pakistan journal of pharmaceutical sciences vol. 31,1 (2018): 237-244. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29348109/>. Acesso em: 02 out. 2022.

WU, Y. et al. Tai Ji Quan as antihypertensive lifestyle therapy: A systematic review and meta-analysis. Journal of sport and health science vol. 10,2 (2021): 211-221. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.03.007>. Acesso em: 02 out. 2022.

ZHU, Z. et al. Association between Exercise and Blood Pressure in Hypertensive Residents: A Meta-Analysis. Evidence-based complementary and alternative medicine: eCAM vol. 2022 2453805. 11 jan. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1155/2022/2453805>. Acesso em: 02 out. 2022.