

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

FRANCISCO ANTONIO GABAS JUNIOR

**O LIAN GONG EM 18 TERAPIAS COMO PRÁTICA CORPORAL
ALTERNATIVA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

**CAMPO GRANDE
2019**

FRANCISCO ANTONIO GABAS JUNIOR

**O LIAN GONG EM 18 TERAPIAS COMO PRÁTICA CORPORAL
ALTERNATIVA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

Projeto de Pesquisa do curso de Educação Física Escolar da Universidade Federal do Mato Grosso do Sul. Orientador: Jeaser Almeida

**CAMPO GRANDE
2019**

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	3
2	METODOLOGIA	4
3	JUSTIFICATIVA	5
4	OBJETIVOS	6
4.1	Objetivos específicos	6
5	REVISÃO DE LITERATURA	7
5.1	A importância da EF como componente curricular Obrigatório	7
5.2	Novas práticas corporais nas aulas de EF	7
		8
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	9
		10

1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define a saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de doenças. A saúde é um direito fundamental do ser humano e o Estado deve garanti-lo por meio de políticas que reduzam o risco de doenças e que assegurem acesso universal e igualitário aos serviços de saúde. (BRASIL, 1990).

Em maio de 2006, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde foram institucionalizadas no SUS, dando início à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, Portaria GM/MS nº 971, 3 de maio 2006 e entre elas está a Ginástica Terapêutica de origem chinesa Lian Gong que faz parte da Medicina Tradicional Chinesa. (BRASIL, 2006).

Segundo Lee (1997), a Ginástica Terapêutica Lian Gong em 18 Terapias foi elaborada pelo médico Dr. Zhuang Yuan Ming com objetivos preventivos e terapêuticos objetivando a promoção e prevenção da saúde do corpo através de técnicas e princípios da Medicina Tradicional Chinesa (MTC). Os exercícios foram sintetizados pelo Dr. Zhuang, mediante os conhecimentos adquiridos na sua prática clínica, vivência no ensino, pesquisa em Tui-ná (método de massagem) e nos métodos de respiração, acrescentando-lhes a essência dos movimentos das artes marciais tradicionais (LEE, 1997).

O Lian Gong em 18 terapias é de fácil aprendizado, tratam os sintomas, vai de encontro às necessidades dos pacientes e o resultado de sua prática é eficaz e reconhecido cientificamente (LEE, 2006). Os movimentos corporais propostos na terapia Lian Gong propiciam consciência corporal, evitam traumas e outros problemas provocados por movimentos bruscos, conferindo benefícios aos praticantes. (LEE,1997).

Com a prática do Lian Gong o indivíduo se sente mais motivado para realizar as tarefas cotidianas, além de controlar o estresse, melhorar a autoestima e o convívio social; o coração e os pulmões passam a trabalhar com mais eficiência, melhora a aparência e tonifica os músculos (LEE,1997). Pesquisas utilizando a técnica do Lian Gong em indivíduos com histórico de dor crônica na região da coluna lombar e membros inferiores demonstraram, após vários testes, diferentes níveis de redução e até eliminação da tensão muscular (MING, 2000).

A presente revisão tem por objetivo analisar o LG18T como prática Corporal Alternativa, abrindo possibilidades para o desenvolvimento de novos conteúdos para as aulas de Educação Física Escolar.

2 METODOLOGIA

Será realizada uma pesquisa bibliográfica utilizando como fontes artigos científicos, revistas, sites oficiais e livros sobre a importância da prática do Lian Gong em 18 Terapias como instrumento pedagógico alternativo nas aulas de EFE. Para o alcance do objetivo da pesquisa, o procedimento da coleta foi desenvolvido com abordagem qualitativa.

3 JUSTIFICATIVA

A escolha pela ginástica terapêutica chinesa Lian Gong em 18 Terapias, deve-se ao conhecimento dos seus benefícios para o corpo e mente e para a qualidade e melhoria de vida de seus praticantes, sendo um recurso de prática inclusiva e integrativa para escolares. Quanto mais se pratica o LG18T, mais forte e saudável o indivíduo se transforma. As Práticas Corporais alternativas utilizando o LG18T na EFE, amplia o conteúdo educativo e se torna um elemento essencial no âmbito escolar, contribuindo inclusive para atualização do professor de EF que se sente mais motivado diante às dificuldades do dia a dia.

Para ministrar as aulas de LG18T e mesmo sendo de fácil aprendizado o professor de EF precisa ter conhecimento técnico e pode estar se capacitando em algum dos cursos disponíveis em algumas cidades do Brasil, para que assim possa estar orientando melhor seus alunos. O Professor utilizará um aparelho de som para trabalhar com uma música específica para a prática. As aulas podem ser aplicadas em quase todos os espaços da escola, quadra, corredor, sala de aula, desde que não ocasione desconforto aos praticantes.

O LG18T, pode ser praticado em locais fora da escola, como praças, parques, ginásios, apresentações em abertura de jogos, podendo assim, ganhar adeptos e simpatizantes para a prática.

4 OBJETIVO GERAL

Analisar a importância da Ginástica Terapêutica Chinesa Lian Gong em 18 terapias como práticas corporais alternativas na Educação Física Escolar.

4.1 Objetivos Específicos

Incentivar a prática do LG18T como conteúdo para as aulas de EF.

Divulgar o LG18T como prática integrativa no contexto escolar.

Apresentar uma nova ferramenta de atuação para os professores EF nas aulas de Educação física escola.

5 REVISÃO DE LITERATURA

5.1 A Importância da Educação Física Como Componente Curricular Obrigatório;

A Educação Física (EF) ganhou destaque após a reforma de Couto Ferraz, que a tornou obrigatória nas escolas e ainda reforçada por Rui Barbosa, defendendo a inclusão da EF nas aulas regulares como disciplina fundamental para desenvolvimento de estudantes da educação básica (BENVEGNÚ JÚNIOR, 2011).

A Educação Física é um componente curricular da Educação básica que deve assumir também a tarefa de inserir o aluno na cultura corporal de movimento, de maneira consciente para usufruir das práticas em benefício da qualidade da vida. A integração dessas variáveis possibilitará o usufruto da cultura corporal de movimento, contemplando as dimensões afetiva, social, cognitiva e motora. (BETTI; ZULIANI, 2002).

Para Vago (1999) a Educação Física pode ser também tempo e lugar de investigação e problematização da história de alunos presentes na escola, que revela o conhecimento sobre as práticas corporais da cultura. Ao ensinar os conteúdos da EF, o professor precisa traçar estratégias para que o aluno se compreenda enquanto sujeito em movimento na sociedade. (COSTA; PEREIRA; PALMA, 2009).

5.2 Novas práticas corporais nas aulas de Educação Física

A EF no Brasil era vista como esporte de rendimento. No entanto com a criação dos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) a disciplina coloca e integra o aluno na cultura corporal de movimento, afim de que se forme um cidadão crítico e reflexivo, usufruindo de esportes, danças, ginásticas, lutas em benefício da cidadania de uma melhor qualidade de vida. (VELOSO; COSTA, 2016).

Com a criação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) em 2006, o Ministério da Saúde, assegura cada vez mais a promoção e prevenção de agravos na saúde. (BRASIL, 2006). Justifica-se incluir as Práticas corporais Alternativas no conteúdo da EFE, para que todos os alunos tenham a oportunidade de vivenciá-las, compreendendo e incorporando-as em suas vidas para acabar de vez com a ideia do gesto perfeito com a valorização do mais habilidosos. (IMPOLCETTO *et al.*, 2013)

Impolceto et al (2013) afirma ainda, que as Práticas Corporais Alternativas (PCAs) são elementos da cultura corporal e que o aluno as compreenda de maneira que tenha condições de transformar e usufruir dos benefícios que ela traz para o bem estar, estética e como meio de

comunicação, expressão, cidadania e da qualidade de vida. Nesse sentido, Moraes e Lemos, (2014) ressaltam que as PCAs estão ligadas às ações do corpo e na escola age no processo educativo e que os envolvidos aprendam a respeitar e conviver com as diferenças valorizando esse o convívio com ações educativas que possa gerar reflexões.

Dentre essas práticas está o Lian Gong em 18 Terapias que, nas palavras do Dr. Zhuang Yuan Ming o LG18T é uma técnica que une medicina terapêutica e cultura física que para os chineses significa o fortalecimento harmonioso do corpo, permitindo o pleno funcionamento e utilização dos músculos, tendões e ossos, diferente da ideia no Ocidente, de cultura física como aumento da massa muscular e modelagem física. (LEE,1997).

Segundo Ming e Shen (2006), os movimentos do Lian Gong devem estar coordenados ao ritmo natural da respiração (inspirando pelo nariz e expirando pela boca). Os movimentos devem ser amplos, contínuos e equilibrados para aumentar a capacidade pulmonar, tornando a respiração mais longa e profunda. O Lian Gong significa: Lian – Treinar, exercitar e Gong – Trabalho persistente e prolongado, que atinge um nível elevado de habilidade. (LEE, 1997).

Gouveia (2009) descreve a prática do LG18T : São 18 exercícios em cada uma das três partes do Lian Gong sendo, Primeira, intitulada 18 Terapias Anterior - prevenção e tratamento das dores no pescoço, ombros, costas, lombar, glúteos e pernas; a segunda, 18 Terapias Posterior – prevenção e tratamento das dores nas articulações, tendões e disfunções dos órgãos internos e a terceira 18 Terapias (Continuação) – I Qi Gong – Prevenção e tratamento de bronquite crônica e debilidade funcional do coração e do pulmão.

Siviero (2004), afirma que o LG18T, por ser um conjunto de exercícios suaves, favorece o equilíbrio emocional, e prevenir os distúrbios psicossomáticos e tratam as dores no corpo.

REFERÊNCIAS

- BETTI, M.; ZULIANI, L.R. Educação Física Escolar: Uma Proposta De Diretrizes Pedagógicas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte** – 2002, p.73-81.
- BRASIL. **Lei N° 8.080, de 19 de setembro de 1990.** Lei Orgânica da Saúde. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Brasília, 19 set. 1990.
- BRASIL, Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica: **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS.** Brasília: Ministério da Saúde,2006.
- COSTA, A. L. A. da; PEREIRA V. L.; PALMA, A. P. T. V. **O Papel Da Educação Física Enquanto Disciplina Escolar.** Artigo para o 4º Congresso Paranaense de Educação Física Escolar da Universidade Estadual de Londrina – jul. 2009
- GOUVEIA, R. M. L. A. **Adaptação da Prática de Qi Gong ao Contexto da Ginástica Laboral,** 2009 – monografia de conclusão do curso de licenciatura em Desporto e Educação Física da Universidade do Porto - Portugal
- IMPOLCETTO, F. M.; TERRA, J. D.; ROSÁRIO, L. F. R.; DARIDO, S. C. **As Práticas Corporais Alternativas Como Conteúdo Da Educação Física Escolar,** Pensar a Prática, Revista UFG v. 16, n. 1, p. 267 - 281, Goiânia jan./mar. 2013, DOI 10.5216/rpp.v16i1.15213.
- BENVEGNÚ JÚNIOR, A. E. Educação Física Escolar No Brasil E Seus Resquícios Históricos. **Revista de Educação do IDEAU** -Instituto de Desenvolvimento Educacional do Alto Uruguai – Vol. 6 – n. 13 – Jan. – Jul. 2011 Semestral
- LEE, M. L. **Lian Gong em 18 Terapias: Forjando um Corpo Saudável** Ginástica Chinesa Dr. Zhuang Yuan Ming. Ed. Pensamento. São Paulo, 1997. Pag. 06,09,10,11 e 13.
- MING. Z. Y.; SHEN. Z. J. **Lian Gong Shi Ba Fa Xu Ji. Lian Gong em 18 Terapias Continuação – I Qi Gong.** Organizado por Maria Lucia Lee. Ed. Pensamento. São Paulo, 2006. Pag. 11,23 e 24.
- MING. Z. Y. **Lian Gong Shi Ba Fa Xu Ji. – I Qi Gong,** publicado pela Ed. Pensamento. São Paulo,2000.
- MORAIS, V. B. de; LEMOS F.R.M. Prática Corporais Alternativas e Educação Física Escolar, EFDeportes.com **Revista Digital, Buenos Aires,** Ano 19, n. 193, jun. 2014. Disponível em <https://www.efdeportes.com/efd193/praticas-corporais-alternativas-e-educacao-fisica.htm>
- SIVIERO, E. K. **O Papel Da Ginástica Terapêutica Chinesa Lian Gong Em 18 Terapias No Comportamento Psicomotor E Cotidiano De Praticantes Adultos.** 2004 p. 8-254 Dissertação (Mestrado) – Instituto de Biociências do Campus de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro/SP, 2004.
- VAGO, T. M. **Início e fim do século xxi: maneira de fazer educação física na escola.** Cadernos Ced. São Paulo, ano XIX, n. 48, p. 3051, ago. 1999.

VELOSO, K. H. M.; COSTA, C. R. B. Diversificação Das Práticas Corporais Na Educação Física Escolar: Educação Física Escolar Na Promoção Da Saúde. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Ano 01, Ed.01, Vol. 10, p. 186 – 199. Nov. 2016.