

## **DO MOVIMENTO AO BEM-ESTAR: O IMPACTO DA PRÁTICA DE CHI KUNG COMO ESTRATÉGIA DE ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL**

FROM MOVEMENT TO WELL-BEING: THE IMPACT OF CHI KUNG PRACTICE  
AS A STRATEGY FOR HEALTHY AGING

**Carmem do Nascimento Bastos**

**Cirurgiã-Dentista, Doutoranda em Saúde Coletiva, Faculdade de Odontologia da  
Universidade Estadual de Campinas (FOP/UNICAMP). Piracicaba – SP, Brasil.**

**c223510@dac.unicamp.br**

**<http://lattes.cnpq.br/5303325773064189>**

**Zuleica Maria Krieger Costa Nogueira**

**Cirurgiã-Dentista**

**Universidade Estadual Paulista (UNESP). São José dos Campos - SP, Brasil**

**[zuleicamkcnogueira@gmail.com](mailto:zuleicamkcnogueira@gmail.com)**

**<http://lattes.cnpq.br/5368533217081389>**

**Maria Lúcia Bressiani Gil**

**Cirurgiã-dentista, Doutora em Odontologia**

**Faculdade de Odontologia de Universidade Estadual de Campinas (FOP/UNICAMP).**

**Piracicaba – SP, Brasil.**

**[marialuciabgil@gmail.com](mailto:marialuciabgil@gmail.com)**

**<https://orcid.org/0000-0002-2916-2658>**

**Maria Imaculada Lima Montebello**

**Doutorado em Agronomia (Estatística e Experimentação Agronômica), Universidade de  
São Paulo (USP/ESALQ). Piracicaba – SP, Brasil.**

**[milmonte50@gmail.com](mailto:milmonte50@gmail.com)**

**<http://lattes.cnpq.br/7631205843933802>**

**Maria da Luz Rosário de Sousa**

**Cirurgiã-Dentista, Doutora, Professora Titular  
Faculdade de Odontologia da Universidade Estadual de Campinas (FOP/UNICAMP).**

**Piracicaba – SP, Brasil.**

**[luzsousa@fop.unicamp.br](mailto:luzsousa@fop.unicamp.br)**

**<http://lattes.cnpq.br/1786300687748012>**

## **RESUMO**

O envelhecimento populacional exige estratégias que promovam qualidade de vida e envelhecimento ativo. Este estudo avaliou o impacto da prática de Chi Kung (Qigong), uma das Terapias Complementares reconhecidas pelas práticas integrativas, sobre a qualidade de vida de participantes de um programa de extensão universitária voltado à promoção da saúde integral. Trata-se de um estudo quantitativo, do tipo pré e pós-teste, realizado com 26 voluntários com 50 anos ou mais, que participaram de sessões semanais de Chi Kung durante quatro meses. A qualidade de vida foi avaliada pelo instrumento WHOQOL-BREF, aplicado antes e após a intervenção. Os resultados indicaram melhora significativa nos domínios físico, psicológico e ambiental, além de aumento no escore global de qualidade de vida. Observou-se tendência positiva também nas relações sociais, sugerindo maior percepção de apoio e integração grupal. A prática regular de Chi Kung mostrou-se segura, acessível e efetiva, favorecendo ganhos físicos e emocionais e ampliando a percepção de bem-estar entre os participantes. A experiência reforça o papel das práticas integrativas como instrumentos de promoção da saúde e de fortalecimento do vínculo entre universidade e comunidade, contribuindo para a indissociabilidade entre ensino, pesquisa, extensão e para a formação de sujeitos mais autônomos e conscientes do próprio processo de envelhecimento.

**Palavras-chave:** Qualidade de vida. Qigong. Terapias Complementares. Envelhecimento saudável.

## **ABSTRACT**

Population aging demands strategies that promote quality of life and active aging. This study evaluated the impact of Chi Kung (Qigong), one of the complementary therapies recognized within integrative health practices, on the quality of life of adults participating in a university extension program aimed at promoting comprehensive health. This is a quantitative, pre- and post-test study conducted with 26 volunteers aged 50 years or older who participated in weekly Chi Kung sessions for four months. Quality of life was assessed using the WHOQOL-BREF instrument, applied before and after the intervention. The results indicated significant improvements in the physical, psychological, and environmental domains, as well as an increase in the overall quality-of-life score. A positive trend was also observed in social relationships, suggesting greater perceived support and group integration. Regular Chi Kung practice proved to be safe, accessible, and effective, promoting physical and emotional benefits and enhancing participants' perception of well-being. The experience reinforces the role of integrative practices as tools for health promotion and for strengthening the bond between university and community, contributing to the inseparability of teaching, research, extension, and to the development of more autonomous individuals aware of their own aging process.

**Keywords:** Quality of Life. Qigong. Complementary Therapies. Healthy Aging.

## **INTRODUÇÃO**

O envelhecimento populacional é um fenômeno global e irreversível, que reflete os avanços tecnológicos e as melhorias nas condições de vida, mas também traz desafios significativos para os sistemas de saúde e para a sociedade (World Health Organization, 2020). No Brasil, a proporção de pessoas com 60 anos ou mais vem crescendo rapidamente, exigindo estratégias de promoção da saúde que preservem a autonomia, a funcionalidade e o bem-estar na velhice (Brasil, 2023). Nesse cenário, a qualidade de vida surge como um indicador central para compreender o processo de envelhecimento, englobando dimensões físicas, psicológicas, sociais e ambientais (Chien; Wang; Yao, 2009).

A universidade, enquanto instituição socialmente comprometida com o desenvolvimento humano, tem papel fundamental na produção e na difusão de práticas que articulem ciência e transformação social (Freire, 1996). De acordo com a Política Nacional de Extensão Universitária (Forproex, 2012) e a Resolução CNE/CES nº 7/2018, as ações extensionistas devem promover a interação dialógica entre saberes e a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão, princípios que fortalecem o papel formativo e emancipador da educação superior (Brasil, 2018). Nessa perspectiva, as atividades corporais e integrativas realizadas em projetos de extensão contribuem para a promoção da saúde, a valorização da cultura do cuidado e a inclusão social de grupos historicamente vulneráveis, como a população idosa (Freire, 1996; Brasil, 2018).

Entre as práticas integrativas, o Chi Kung, ou Qigong, destaca-se por combinar movimentos lentos, respiração consciente e foco mental, atuando de forma integrada sobre corpo e mente (Tsang *et al.*, 2003). Estudos recentes têm demonstrado que essa prática melhora o equilíbrio, a força muscular e a saúde emocional de pessoas idosas, promovendo bem-estar e senso de pertencimento (Song *et al.*, 2017; Zhang *et al.*, 2025; Zhao *et al.*, 2025). Essas evidências dialogam com o princípio extensionista de que o conhecimento deve produzir impactos reais sobre a comunidade, fortalecendo o vínculo entre universidade e sociedade.

Diante desse contexto, este estudo teve como objetivo avaliar o impacto da prática regular de Chi Kung sobre a qualidade de vida de participantes de um programa de extensão universitária

voltado à promoção da saúde integral. A hipótese proposta é que a prática, além de benefícios físicos e psicológicos, contribui para o fortalecimento dos vínculos sociais e para o desenvolvimento da autonomia, alinhando-se aos princípios de integralidade e humanização do cuidado.

## **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

A longevidade, por si só, não garante bem-estar; é preciso considerar fatores que influenciam a autonomia, a funcionalidade e a percepção subjetiva da própria vida (Hwang *et al.*, 2003; Hsu *et al.*, 2016). Nesse sentido, a qualidade de vida na velhice deve ser compreendida como um fenômeno multidimensional, que abrange aspectos físicos, psicológicos, sociais e ambientais (Chien; Wang; Yao, 2009).

Dentre as abordagens integrativas voltadas ao envelhecimento saudável, o Chi Kung, prática corporal milenar da medicina tradicional chinesa, combina movimentos suaves, respiração consciente e foco mental, promovendo a integração entre corpo e mente (Tsang *et al.*, 2003). Estudos têm demonstrado que o Chi Kung pode contribuir significativamente para o equilíbrio emocional, a redução de sintomas depressivos, a melhora da força física e o reforço da sensação de pertencimento social, especialmente quando praticado em grupo (Song *et al.*, 2017; Zhao *et al.*, 2025).

Esses efeitos são particularmente relevantes em populações idosas, nas quais o isolamento social e a diminuição da mobilidade física são frequentes. O Chi Kung configura-se, portanto, como uma intervenção segura, acessível e de baixo custo, capaz de promover saúde integral e bem-estar em contextos coletivos (Tan, Palumbo, 2024; Zhang *et al.*, 2024). Além disso, investigações recentes apontam ganhos consistentes em mobilidade, equilíbrio, força muscular, qualidade do sono e regulação emocional, inclusive em programas de reabilitação pós-Covid-19 e em pessoas com doenças cardiovasculares (Vieira, 2011; Antonelli *et al.*, 2024).

Entretanto, apesar dos resultados promissores, ainda persistem lacunas metodológicas. Os protocolos de intervenção variam amplamente quanto à duração, intensidade e frequência das sessões, o que dificulta comparações entre estudos (Yeh *et al.*, 2025). Ademais, muitas pesquisas

contam com amostras reduzidas e curto tempo de acompanhamento, o que limita a generalização dos resultados e o entendimento sobre os efeitos sustentados da prática. Assim, há necessidade de estudos que utilizem instrumentos multidimensionais padronizados, como o WHOQOL-BREF, capazes de captar tanto dimensões funcionais quanto subjetivas da qualidade de vida.

No contexto extensionista, o desenvolvimento de pesquisas aplicadas como esta reforça a indissociabilidade entre teoria e prática, princípio essencial da extensão universitária. Inspirados em Paulo Freire (1996), entende-se que a extensão deve ser um processo dialógico, em que o aprendizado ocorre na troca entre saberes acadêmicos e populares.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo quantitativo, do tipo pré e pós-teste, sem grupo controle, desenvolvido com o objetivo de avaliar os efeitos da prática de Chi Kung na qualidade de vida. Participaram da pesquisa 26 indivíduos com idade igual ou superior a 50 anos, todos voluntários, integrantes de um programa de extensão de atividades corporais voltado para o envelhecimento ativo. A amostra foi composta por participantes de ambos os sexos, que apresentavam condições físicas e cognitivas para compreender e participar das atividades propostas, além de disponibilidade para comparecer regularmente às sessões. O estudo adotou uma amostragem censitária, incluindo todos os indivíduos participantes do projeto de extensão que atendiam aos critérios de inclusão e que aceitaram participar voluntariamente da pesquisa. Dessa forma, a amostra corresponde ao total de participantes elegíveis no período do estudo. Essa abordagem é comum em estudos desenvolvidos em contextos reais de serviços e projetos de extensão, nos quais o número de participantes é determinado pela adesão às atividades. Reconhecemos que a ausência de cálculo amostral limita a generalização dos achados, o que foi considerado na discussão.

Para a avaliação da qualidade de vida, foi utilizado o instrumento WHOQOL-BREF, desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde, composto por 26 questões distribuídas em quatro domínios principais: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente (The WHOQOL

Group, 1998). Adotou-se a versão validada para o português, que apresenta propriedades psicométricas adequadas para a população brasileira (Fleck *et al.*, 2000).

O domínio físico abrange aspectos relacionados à mobilidade, energia vital, dor, sono, capacidade para realizar atividades do cotidiano e dependência de medicações. O domínio psicológico contempla elementos como autoestima, imagem corporal, sentimentos positivos e negativos, memória, concentração e espiritualidade. O domínio de relações sociais refere-se à percepção de apoio social, qualidade das relações interpessoais e satisfação com a vida sexual. Por fim, o domínio meio ambiente engloba fatores como segurança física, ambiente doméstico, recursos financeiros, acesso a serviços de saúde, oportunidades de lazer e condições gerais do ambiente físico (The WHOQOL Group, 1998).

O cálculo dos escores seguiu as diretrizes originais do instrumento. Inicialmente, as respostas brutas foram somadas dentro de cada domínio. Em seguida, os valores foram transformados em escores padronizados, variando de 0 a 100, permitindo a comparabilidade entre domínios. O escore geral de qualidade de vida foi calculado com base na média dos domínios, também padronizada na escala 0–100 (Pedroso *et al.*, 2010)

As avaliações foram realizadas em dois momentos distintos: antes do início da intervenção (pré-teste) e após a sua conclusão (pós-teste). O protocolo de intervenção consistiu em sessões de Chi Kung, conduzidas por um profissional capacitado, com duração média de 60 minutos, uma vez por semana, ao longo de um período de 16 semanas (4 meses). As atividades envolveram práticas respiratórias, movimentos corporais suaves e técnicas de concentração e meditação, alinhadas com os princípios do Chi Kung tradicional.

Para a análise estatística, foram calculados as médias e os desvios padrão dos escores em cada domínio, comparados nos momentos pré e pós-intervenção. Utilizou-se o teste t pareado, considerando-se diferença estatisticamente significativa quando  $p < 0,05$ .

Figura 1. Sessão de Chi Kung com participantes do programa de extensão universitária



Fonte: acervo dos autores (2025)

## RESULTADOS

A análise dos dados revelou melhorias consistentes nos escores de qualidade de vida após a intervenção com a prática de Chi Kung. Conforme apresentado na Tabela 1, todos os domínios avaliados pelo WHOQOL-BREF apresentaram aumento nos escores médios após as 16 semanas de prática.

Tabela 1. Comparação dos escores médios de qualidade de vida antes e após a intervenção com Chi Kung entre os participantes.

Domínio	Tempo	Média	Desvio Padrão	<i>p</i> -valor
Físico	Antes	14,26	1,96	0,002
	Após	15,95	1,91	-
Psicológico	Antes	13,85	2,72	0,002
	Após	15,79	1,95	-
Relações Sociais	Antes	13,70	2,70	0,121
	Após	14,82	2,54	-
Ambiental	Antes	14,44	2,19	0,043

Geral	Após	15,48	2,20	-
	Antes	14,11	1,79	0,001
	Após	15,63	1,61	-

**Nota:** Valores expressos em média e desvio padrão. P-valores obtidos por teste t pareado. Diferenças significativas consideradas para  $p < 0,05$ .

No domínio físico, observou-se aumento expressivo dos escores entre os momentos pré e pós-intervenção, com diferença estatisticamente significativa. Esse padrão indica um comportamento consistente de elevação dos valores individuais dentro do domínio, sugerindo que a maioria dos participantes apresentou melhora nesse aspecto. De modo semelhante, o domínio psicológico também registrou incremento significativo nos escores após a intervenção, refletindo um movimento geral de aumento entre os participantes.

O domínio das relações sociais, embora tenha apresentado elevação dos escores médios, não atingiu significância estatística. Ainda assim, nota-se que, de maneira geral, houve uma tendência de aumento nos valores individuais, mesmo com maior variabilidade entre os participantes.

O domínio ambiental apresentou diferença estatisticamente significativa entre os dois momentos, indicando um comportamento de alta mais uniforme entre os participantes. Esse aumento sugere que, coletivamente, os escores avançaram de forma consistente no pós-teste.

Por fim, o escore geral de qualidade de vida também apresentou elevação significativa, refletindo um padrão agregado de melhora após a intervenção. O conjunto dos resultados demonstra que, apesar de variações entre os domínios, houve um movimento uniforme de aumento dos escores após a prática regular de Chi Kung.

A Figura 2 apresenta a comparação gráfica dos escores médios de qualidade de vida antes e após a intervenção, de acordo com os domínios do WHOQOL-BREF. Observa-se que todos os domínios apresentaram aumento nos escores médios no momento pós-intervenção, mostrando um padrão visual consistente de elevação em relação aos valores iniciais.

Figura 2. Comparação dos escores médios de qualidade de vida antes e após a intervenção com Chi Kung, segundo os domínios do WHOQOL-BREF.



**Nota:** Os escores referem-se às médias obtidas nas cinco dimensões avaliadas: Físico, Psicológico, Relações Sociais, Ambiente e Total — antes e após a intervenção.

O domínio físico demonstrou a maior diferença entre os momentos avaliados, seguido pelos domínios psicológico e ambiental, que também exibem barras mais elevadas no pós-teste. No domínio das relações sociais, embora o aumento tenha sido mais discreto, a representação gráfica indica um movimento ascendente semelhante ao observado nos demais domínios. Por fim, o escore total também acompanha essa tendência geral, reforçando, de forma visual, a melhora agregada dos escores após a prática do Chi Kung.

## DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo indicam que a prática regular de Chi Kung proporcionou melhorias significativas na qualidade de vida, especialmente nos domínios físico, psicológico e ambiental, além de ganhos relevantes no escore geral. Esses achados reforçam a hipótese de que a prática atua de forma abrangente, beneficiando tanto a percepção de saúde corporal quanto aspectos emocionais e de adaptação ao meio.

No domínio físico, observou-se um aumento significativo dos escores após a intervenção, sugerindo melhora na energia, mobilidade e capacidade funcional. Esse achado é coerente com o

estudo de Tsang *et al.* (2003), que identificou avanços relevantes entre idosos com doenças crônicas, reforçando que o Chi Kung promove benefícios concretos no funcionamento corporal. Outras evidências também corroboram esse achado: Phattharasupharerk *et al.* (2019) demonstraram que o Qigong melhora dor, mobilidade, força de core e funcionalidade em trabalhadores com lombalgia crônica, indicando que os efeitos positivos da prática se estendem a diferentes faixas etárias e condições clínicas. Da mesma forma, a revisão sistemática de Toneti *et al.* (2020) identificou que o Qigong apresenta benefícios consistentes para condições como dor musculoesquelética, doenças cardiovasculares, estresse, fadiga e sintomas depressivos, reforçando seu potencial para melhorar o bem-estar físico em contextos diversos.

O domínio psicológico também apresentou melhora significativa, evidenciando que a prática favorece o bem-estar emocional, a autoestima e a redução de sentimentos negativos e o aumento da tranquilidade. Esse resultado converge com Tsang *et al.* (2003), que relataram maior estabilidade emocional e sensação de pertencimento entre praticantes. Estudos complementares também demonstram impactos psicológicos relevantes: McQuade *et al.* (2017) observaram melhora temporária da duração do sono entre pacientes com câncer de próstata submetidos a radioterapia e praticantes de Qigong/Tai Chi, sugerindo efeito modulador sobre sintomas relacionados ao estresse, ainda que os resultados não tenham se mantido ao longo do tempo. Além disso, a revisão de Toneti *et al.* (2020) destacou evidências de melhora em estresse, ansiedade e equilíbrio emocional decorrentes da prática, o que reforça os achados observados no presente estudo.

Em relação ao domínio das relações sociais, apesar de a melhora não ter alcançado significância estatística, observou-se uma tendência positiva. Esse resultado sugere que as vivências coletivas, a convivência em grupo e o compartilhamento de práticas podem contribuir para fortalecer vínculos sociais. Siqueira *et al.* (2015), ao relatarem uma experiência extensionista com Chi Kung no Amazonas, destacaram a relevância da prática como promotora de integração comunitária, acolhimento e fortalecimento de laços sociais. Esse padrão de resultado reforça a importância de investigações futuras que considerem abordagens qualitativas para captar dimensões mais subjetivas da experiência de grupo e do senso de pertencimento; e quantitativos

com amostras mais robustas. A revisão de Toneti *et al.* (2020) também apontou o impacto do Qigong na redução do isolamento social e no aumento do senso de pertencimento, o que dialoga diretamente com a tendência observada neste estudo.

O domínio ambiental apresentou diferença significativa, indicando maior percepção de segurança, acesso a recursos e adequação do ambiente. Embora esses aspectos não estejam diretamente ligados aos movimentos corporais, é plausível que o engajamento regular, a disciplina e a vivência coletiva da prática contribuam para melhorar a percepção de suporte ambiental. Esse tipo de impacto indireto também é sugerido por Toneti *et al.* (2020), que apontam que o Qigong contribui para maior autonomia, disposição para atividades de lazer e melhor manejo de desafios cotidianos, fatores que se relacionam com a percepção mais positiva do ambiente.

O escore geral de qualidade de vida apresentou melhora significativa, reforçando que os efeitos do Chi Kung não se restringem a dimensões específicas. Esse resultado converge com a revisão de Deuel e Seeberger (2020), que identificaram benefícios do Qigong em múltiplos contextos, incluindo mobilidade, sintomas depressivos, estresse e qualidade do sono. Entretanto, nem todos os estudos apresentam resultados positivos: Teut *et al.* (2016), em um ensaio clínico com adultos idosos com lombalgia crônica, não encontraram diferenças significativas entre Qigong, Yoga e ausência de intervenção para redução da dor, indicando que os efeitos da prática podem variar conforme condição clínica, intensidade do protocolo e perfil da população estudada. Esses resultados reforçam a necessidade de considerar fatores metodológicos e características da amostra ao interpretar os efeitos das práticas corpo–mente.

Apesar dos resultados promissores, algumas limitações devem ser consideradas. A ausência de grupo controle limita a capacidade de estabelecer relações causais mais robustas. O tamanho amostral reduzido também restringe a generalização dos achados. Além disso, o uso exclusivo de instrumentos quantitativos pode não captar nuances subjetivas relacionadas à experiência emocional, espiritual e social dos participantes. A literatura indica que muitos benefícios do Qigong emergem de processos subjetivos, como relatado por Siqueira *et al.* (2015),

que destacam elementos de disciplina, interiorização e cultivo do equilíbrio emocional, reforçando a importância de abordagens metodológicas mistas.

Estudos futuros devem adotar delineamentos metodológicos mais rigorosos, como ensaios clínicos randomizados, com amostras maiores e acompanhamento prolongado. Também é recomendada a comparação entre diferentes protocolos de Qigong, uma vez que intervenções mais intensivas, como as avaliadas em Phattharasupharerk *et al.* (2019) ou McQuade *et al.* (2017), podem produzir efeitos distintos daqueles observados em práticas semanais e de baixa intensidade. Além disso, investigações qualitativas podem ampliar a compreensão sobre os impactos relacionais, emocionais e subjetivos da prática.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os resultados deste estudo demonstraram que a prática regular de Chi Kung promoveu melhorias significativas na qualidade de vida dos participantes especialmente nos domínios físico, psicológico e ambiental, além de impacto positivo no escore geral. Embora o domínio das relações sociais não tenha alcançado significância estatística, observou-se tendência de melhora, sugerindo benefícios também nessa dimensão. Considerando sua segurança, acessibilidade e baixo custo, o Chi Kung configura-se como uma intervenção corpo-mente promissora para a promoção do envelhecimento ativo e deve ser considerada em programas de saúde voltados à população idosa.

## REFERÊNCIAS

- ANTONELLI, M.; DONELLI, D. Evaluating Qigong as integrative support for COVID-19 and Long-COVID-19 rehabilitation: a systematic review. **Frontiers in Psychology**, v. 15, p. 1403130, 2024. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1403130.
- BRASIL. **Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa**. *Brasília*: Ministério da Saúde, 2023.
- BRASIL. **Resolução CNE/CES nº 7, de 18 de dezembro de 2018**. Institui as Diretrizes para a Extensão na Educação Superior Brasileira. *Diário Oficial da União*, Brasília, 19 dez. 2018.
- CHIEN, C. W.; WANG, J. D.; YAO, G. Agreement between the WHOQOL-BREF Chinese and Taiwanese versions in the elderly. **Journal of the Formosan Medical Association**, v. 108, n. 10, p. 710–718, 2009. DOI: 10.1016/S0929-6646(09)60411-0.
- DEUEL, L. M.; SEEBERGER, L. C. Complementary therapies in Parkinson disease: a review of acupuncture, Tai Chi, Qi Gong, yoga, and cannabis. **Neurotherapeutics**, v. 17, n. 4, p. 1345–1355, 2020. DOI: 10.1007/s13311-020-00901-2.
- FLECK, M. P. A.; LOUZADA, S.; XAVIER, M.; CHACHAMOVICH, E.; VIEIRA, G.; SANTOS, L.; PINZON, V. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref”. **Revista de Saúde Pública**, v. 34, n. 2, p. 178–183, 2000.
- FORPROEX. **Política Nacional de Extensão Universitária**. Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileiras. Brasília, 2012.
- FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia**: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.
- HSU, C. Y.; MOYLE, W.; COOKE, M.; JONES, C. Seated Tai Chi versus usual activities in older people using wheelchairs: a randomized controlled trial. **Complementary Therapies in Medicine**, v. 24, p. 1-6, 2016. DOI: 10.1016/j.ctim.2015.11.006.
- HWANG, H. F.; LIANG, W. M.; CHIU, Y. N.; LIN, M. R. Suitability of the WHOQOL-BREF for community-dwelling older people in Taiwan. **Age and Ageing**, v. 32, n. 6, p. 593-600, 2003. DOI: 10.1093/ageing/afg102.
- MCQUADE, J. L. et al. Qigong/tai chi for sleep and fatigue in prostate cancer patients undergoing radiotherapy: a randomized controlled trial. **Psycho-Oncology**, v. 26, n. 11, p. 1936–1943, 2017. DOI: 10.1002/pon.4256.

PEDROSO, B.; PILATTI, L. A.; GUTIERREZ, G. L.; PICININ, C. T. Cálculo dos escores e estatística descritiva do WHOQOL-bref através do Microsoft Excel. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 2, n. 2, p. 31–36, 2010.

PHATTHARASUPHARERK, S.; PUREPONG, N.; EKSAKULKLA, S.; SIRIPHORN, A. Effects of Qigong practice in office workers with chronic non-specific low back pain: a randomized control trial. **Journal of Bodywork & Movement Therapies**, v. 23, n. 2, p. 375–381, 2019. DOI: 10.1016/j.jbmt.2018.02.004.

SIQUEIRA, G. A. M. Chi Kung: trabalhando nervos, músculos e mente. Nexus – **Revista de Extensão do IFAM**, v. 1, n. 2, p. 21–26, 2015.

SONG, R.; GRABOWSKA, W.; PARK, M. *et al.* The impact of Tai Chi and Qigong mind-body exercises on motor and non-motor function and quality of life in Parkinson's disease: a systematic review and meta-analysis. **Parkinsonism and Related Disorders**, v. 41, p. 3-13, 2017. DOI: 10.1016/j.parkreldis.2017.05.019.

TAN, T.; PALUMBO, S. Editorial: Reviews in emotional and behavioral dyscontrol in neurological disorders. **Frontiers in Behavioral Neuroscience**, v. 18, p. 1447287, 2024. DOI: 10.3389/fnbeh.2024.1447287.

TEUT, M.; KNILLI, J.; DAUS, D.; ROLL, S.; WITT, C. M. Qigong or yoga versus no intervention in older adults with chronic low back pain: a randomized controlled trial. **The Journal of Pain**, v. 17, n. 7, p. 796–805, 2016. DOI: 10.1016/j.jpain.2016.03.003.

THE WHOQOL GROUP. Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. **Psychological Medicine**, v. 28, n. 3, p. 551–558, 1998.

TONETI, B. F.; BARBOSA, R. F. M.; MANO, L. Y.; SAWADA, L. O.; OLIVEIRA, I. G. de; SAWADA, N. O. Benefits of Qigong as an integrative and complementary practice for health: a systematic review. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 28, p. e3317, 2020. DOI: 10.1590/1518-8345.3718.3317.

TSANG, H. W.; MOK, C. K.; AU YEUNG, Y. T.; CHAN, S. Y. The effect of Qigong on general and psychosocial health of elderly with chronic physical illnesses: a randomized clinical trial. **International Journal of Geriatric Psychiatry**, v. 18, n. 5, p. 441-449, 2003. DOI: 10.1002/gps.861.

VIEIRA, A. C. **Aplicação dos exercícios chineses QiGong (ChiKung) e/ou TaijiQuan (Tai Chi Chan) em pacientes cardiopatas**: revisão da literatura. Salvador: Universidade do Estado da Bahia, 2011. 18 p.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World report on ageing and health**. Geneva: WHO, 2020.

YEH, G. *et al.* **The science of Tai Chi & Qigong as whole person health – Part II: evidence gaps and opportunities for future research and implementation**. Osher Center for Integrative Medicine, 2025.

ZHANG, G.; CAO, Y.; YAN, Z. Editorial: Mindfulness, mind-body exercises, and health promotion. **Frontiers in Psychology**, v. 16, p. 1559535, 2025. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1559535.

ZHANG, R.; FANG, Z. The effects of Qigong on balance and fall prevention in older adults: a systematic review. **International Journal of Physical Activity and Health**, v. 3, n. 3, p. 171, 2024. DOI: 10.18122/ijpah.3.3.171.boisestate.

ZHAO, J.; YANG, M.; LI, Z. *et al.* **Impact of various Qigong and Tai Chi exercises on motor function, depression, and quality of life in Parkinson's disease patients: a network meta-analysis.**, 2025.