

Efeitos do Tai Chi Chuan na qualidade de vida de indivíduos pós Acidente Vascular Cerebral

Victor Rodholfo de Oliveira Silva
Faculdade de Educação Física e
Fisioterapia
Universidade Federal de Uberlândia
Uberlândia, Brazil
ORCID: 0000-0003-0694-972X

Domenique Cerqueira Dantas
Faculdade de Educação Física e
Fisioterapia
Universidade Federal de Uberlândia
Uberlândia, Brazil
ORCID: 0000-0001-8146-8446

Juliana Silveira Alves
Faculdade de Educação Física e
Fisioterapia
Universidade Federal de Uberlândia
Uberlândia, Brazil
ORCID: 0000-0002-5560-566X

Karollyne Vitória Clementino Borges
Faculdade de Educação Física e
Fisioterapia
Universidade Federal de Uberlândia
Uberlândia, Brazil
ORCID :0000-0002-2483-8065

Lílian de Fátima Dornelas
Faculdade de Educação Física e
Fisioterapia
Universidade Federal de Uberlândia
Uberlândia, Brazil
ORCID: 0000-0001-8662-5463

Mariane Regina de Carvalho Miranda
Faculdade de Educação Física e
Fisioterapia
Universidade Federal de Uberlândia
Uberlândia, Brazil
ORCID: 0000-0003-1526-9187

Abstract — *The Tai Chi Chuan exercise originated in China as a martial art and is a gentle and vigorous exercise with low impact and intensity that involves slow and continuous body movements. The present study aims to conduct a systematic review of the effects of Tai Chi Chuan on the quality of life of individuals after stroke. A systematic review was performed according to the PRISMA guidelines. The following databases were used: Pubmed, Embase, Lilacs, Cochrane. The terms used were: stroke, tai chi chuan, chinese traditional exercise, quality of life and randomized controlled trials. This review was limited to randomized clinical trials in the Portuguese, English and Spanish languages from 2014 to 2019. Three studies were selected to participate in the review according to the inclusion and exclusion criteria. All articles used the SF-36 questionnaire to assess patients' quality of life before and after therapy. Individuals who participated in the Tai Chi Chuan group achieved improvements in physical perception and mental health, but not superior to other approaches. It is concluded from this review that Tai Chi Chuan exercise has a positive impact on improving the quality of life of individuals after stroke and can be considered an alternative and complementary resource for these individuals.*

Keywords — *Tai Chi Chuan, stroke, quality of life*

I. INTRODUÇÃO

O Acidente Vascular Cerebral (AVC) é um problema de saúde mundial e é descrito como déficit neurológico, resultante de obstrução ou ruptura do suprimento de sangue e seus nutrientes, para uma área do cérebro levando a uma lesão cerebral [1].

A inatividade é um dos maiores problemas relacionados com o declínio da mobilidade pós AVC e programas que evitem o sedentarismo, melhorem a saúde física e mental são muito importantes para esses indivíduos [2].

Muitos estudos mostram que praticar esportes é um método muito eficaz de melhorar a qualidade de vida, pois otimizam a percepção do sujeito em relação à sua vida. Diante disto, os profissionais de saúde têm um papel essencial na promoção da saúde, incentivando a realização de exercícios físicos de forma regular [2]

O Tai Chi Chuan é um exercício adequado para pessoas com diferentes idades, condições físicas e de saúde. É um exercício suave e vigoroso com baixo impacto e intensidade que envolve movimentos corporais lentos e contínuos. Além disso, o Tai Chi Chuan tem mostrado efeitos favoráveis na melhoria geral da aptidão cardiorrespiratória, da funcionalidade e na qualidade de vida dos indivíduos [3]. Dessa forma, oferecer qualidade de vida a indivíduos pós AVC por meio do Tai Chi Chuan pode ser um recurso terapêutico viável, de baixo custo e acessível, como também ser facilmente implementado no ambiente da comunidade.

II. OBJETIVO

O presente estudo tem como objetivo realizar uma revisão sistemática sobre os efeitos do Tai Chi Chuan na qualidade de vida dos indivíduos pós AVC.

III. METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão sistemática de acordo com as diretrizes do PRISMA. As seguintes bases de dados foram utilizadas: Pubmed, Embase, Lilacs, Cochrane. Os termos usados foram: *stroke, tai chi chuan, chinese traditional exercise, quality of life e randomized controlled trials*. Esta revisão foi limitada apenas a ensaios clínicos randomizados, nos idiomas português, inglês e espanhol, nos anos de 2014 a 2019.

Crerios de incluso: com base na estratégia de busca PICOT onde,

Populao: as amostras de pesquisa incluam participantes ps acidente vascular cerebral.

Intervao: apenas ensaios que foram comparados com um grupo de tratamento praticando o treinamento tradicional chinês e um grupo controle que no realizou nenhuma intervenao ou outro tratamento.

Comparao: todos os tratamentos de controle tm propriedades especficas que os diferenciam do exerccio tradicional chinês, consistindo de tratamento mdico convencional, treinamento de rotina de reabilitao.

Desfecho: qualidade de vida. A Qualidade de Vida é um conceito multidimensional e refere-se à percepção subjetiva de um indivíduo em relação a sua vida e a outros aspectos como relacionamento com a família e a sua própria saúde, questões financeiras, moradia, independência, vida social e atividades de lazer [4], [5].

Estudos: ensaios clínicos randomizados

Pergunta clínica: Há efeitos do Tai Chi Chuan na qualidade de vida de indivíduos pós AVC?

Seleção de estudos: esta revisão utilizou os mesmos critérios de seleção para classificar os títulos, resumos e artigos completos de artigos relevantes feito por dois avaliadores. Os artigos foram excluídos se não cumprissem o padrão de seleção. Um terceiro autor foi posteriormente convidado a tomar decisões finais de seleção em relação à inclusão ou exclusão.

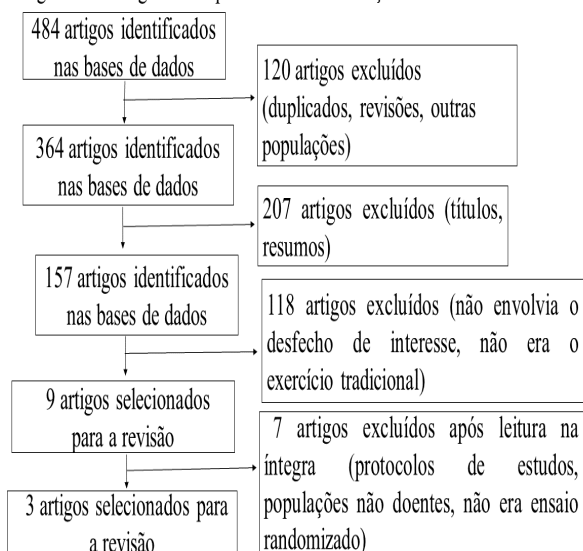
Extração de dados: dados sobre autor, ano, objetivo, descrição das intervenções entre os grupos controle e experimental (por exemplo, tamanho da amostra, estratégias intervencionistas e frequência de exercícios), instrumentos utilizados, resultados primários e secundários. Da mesma forma, um terceiro autor foi contatado para tomar a decisão final se houvesse algum desacordo.

Avaliação de qualidade da evidência: escala PEDro [6].

IV. RESULTADOS

A Figura 1 descreve o processo de identificação dos artigos qualificados.

Figura 1: Fluxograma do procedimento de seleção do estudo.



Características dos estudos

Foram identificados 484 artigos nas bases de dados e nove estudos potencialmente elegíveis. Após a leitura cuidadosa dos conteúdos completos, apenas três foram escolhidos para participarem da revisão, de acordo com os critérios de inclusão e exclusão. Estes três artigos foram publicados entre 2014 e 2018 e foram desenvolvidos na China e nos Estados Unidos. A amostra dos participantes variaram de 145 a 244 indivíduos, a média de idade foi de 60 a 70 anos e foram contemplados pacientes crônicos.

Qualidade da evidência

A qualidade metodológica dos três estudos foi de 6 a 8, de acordo com a escala PEDro. Os três artigos descreveram os métodos de randomização, mas apenas dois relataram detalhes sobre a ocultação da alocação.

Exercício de Tai Chi na qualidade de vida de indivíduos pós AVC

A aplicação do Tai Chi nos três estudos ocorreu em torno de 60 minutos a sessão, divididos em aquecimento, posturas e desaquecimento. Em todos os estudos foram aplicados o formato básico do Tai Chi Chuan, isto é, as posturas mais simples. O período do Tai Chi variou de 6 a 12 semanas, de 2 até 5 vezes por semana.

Todos os artigos utilizaram o questionário SF-36 para avaliar a qualidade de vida dos pacientes antes e pós terapêutica e em todos os estudos o grupo Tai Chi apresentou melhorias quanto a percepção física e saúde mental, com destaque nos itens de função física, dor, vitalidade, saúde geral e mental.

V. DISCUSSÃO

O Tai Chi Chuan influencia na qualidade de vida dos pacientes pós AVC. Em todos os artigos desta revisão, comparou-se esta modalidade terapêutica com outras abordagens (exercícios globais em grupo, exercícios domiciliares, fisioterapia geral, treino de equilíbrio intensivo), e foi apontado que, o Tai Chi Chuan pode ser usado como um exercício eficaz em indivíduos pós AVC para a promoção da qualidade de vida [7], [8] e [9]. Entretanto, os estudos corroboram no fato de que o Tai Chi Chuan não é considerado uma substituição da fisioterapia ou outra abordagem reabilitacional e sim um recurso adicional que pode ser usado em combinação com outras abordagens, ou ainda, como uma terapia alternativa realizada na comunidade [7], [8] e [9].

Em relação à avaliação da qualidade de vida dos indivíduos pós AVC submetidos ao Tai Chi Chuan, o questionário SF-36 (Medical Outcomes Short-Form 36- item Health Survey) foi o instrumento utilizado nos três artigos da revisão. Embora não seja específico para a população em questão, é um instrumento genérico, multidimensional, reconhecido como “padrão-ouro” na avaliação da qualidade de vida. Engloba oito domínios, consistindo de duas partes. A primeira avalia o estado de saúde (questões relacionadas à mobilidade física, dor, sono, energia, isolamento social e reações emocionais) e a segunda parte avalia o impacto da doença na vida diária dos indivíduos. É uma escala válida para as condições socioeconômicas e culturais da população brasileira e vem sendo extensamente utilizada em sobreviventes de AVC permitindo traçar um perfil global das condições funcionais, psicossociais do paciente e de suas expectativas em relação à vida [10].

Pesquisas sobre qualidade de vida em indivíduos pós AVC demonstram prejuízos importantes nos domínios tanto físicos quanto psicológicos, o que podem ser justificados pela perda de autonomia e independência de muitos destes pacientes pós evento [2]. A referência [9] analisou os efeitos do Tai Chi Chuan quanto ao equilíbrio, a marcha e a qualidade de vida em pacientes pós AVC na fase crônica. Estes autores verificaram que houve melhora significativa quanto ao equilíbrio, marcha e na qualidade de vida (principalmente: função física, dor, vitalidade, saúde geral, saúde mental) e

concluem que, o exercício Tai Chi Chuan na sua forma básica pode ser considerado um recurso complementar, isto é, indicado para ser associado com outras terapias.

As referências [8] e [10], não detectaram ganhos superiores quanto a percepção física e mental avaliada no constructo de qualidade de vida, do exercício Tai Chi Chuan em relação às outras abordagens (treino de equilíbrio intensivo e fisioterapia geral). No entanto, colocam que o Tai Chi Chuan pode ser uma alternativa de atividade física capaz de ser implementada na comunidade, afastando esses indivíduos da inatividade e de percepções distorcidas relacionada a dependência de fisioterapia para o resto da vida. [11].

VI. CONCLUSÃO

O exercício de Tai Chi Chuan tem impacto positivo na melhoria da qualidade de vida de indivíduos pós AVC. Tai Chi Chuan é uma arte marcial meditativa que tem sido praticada na China há séculos e que se tornou cada vez mais popular no Ocidente. Embora, estudos com protocolos adaptados, com o foco específico em recuperação da saúde tem sido amplamente utilizados em várias populações doentes, ainda são necessários trabalhos que avaliem de maneira específica a qualidade de vida para indivíduos pós AVC, com formatos mais detalhados do exercício do Tai Chi Chuan, como também feitos no Brasil, para o fortalecimento de suas evidências e sua popularidade.

REFERÊNCIAS

- [1]- Scalzo, P.L., Sa de Souza, E., Moreira, A.G.O., Vieira, D. A. F. "Qualidade de vida em pacientes com Acidente Vascular Cerebral: clínica de fisioterapia Puc Minas Betim. Rev. Neurocienc. vol. 18, 2, pp.139-144, 2010.
- [2]- Costa, A. M., Duarte, E. "Atividade física e a relação com a qualidade de vida, de pessoas com sequelas de acidente vascular cerebral isquêmico (AVCI)". Rev. Bras. Ciência e Mov. vol. 10, pp. 47-54, 2002.
- [3]- Wu, S., Chen, J., Wang, S., Jlang, M., Wang, X., Wen, Y. "Effect of Tai Chi Exercise on Balance Function of Stroke Patients: A Meta Analysis". Med. Sci. Monit. Basic. Res., v. 24, pp. 210-215, 2018.
- [4]- Mayo, N. E., Wood-Dauphinee, S., Cote, R., Durcan, L., Carton, J. "Activity, participation, and quality of life six months post stroke". Arch. Phys. Med. Rehab., v. 83, pp. 1035-1042.
- [5]- Makituama, T. Y., Battistella, L. R., Litvoc, J., Martins, L.I.; Martins, L. C., "Estudo sobre a qualidade de vida de pacientes hemiplégicos por acidente vascular cerebral e de seus cuidadores". Acta. Fisiatr., v. 11, pp. 106-109, 2004.
- [6]- Shiwa, S. R., Costa, L.O.P., Moser, A.D.L., Aguiar, I.C., Oliveira, L.V. F. "PEDro: a base de dados de evidências em fisioterapia". Fisioter. Mov. Curitiba, v. 24, n. 3, pp. 523-533, 2011.
- [7]- Taylor-Piliare, R.E.; Hoke, T.M., Hepworth, J. T., Latt, D. L., Najafi, B., Coull, B. M. "Effect of Tai Chi on Physical Function, Fall Rates and Quality of Life Among Older Stroke Survivors". Arch. Phys. Med. Rehab., v. 95, pp. 816-824, 2014.
- [8]- Kim, H. Kim, Y., Lee, S. "Effects of therapeutic Tai Chi on balance, gait, and quality of life in chronic stroke patients". Int. J. Rehab. Research, v. 38, n. 2, pp. 156-161, 2015.
- [9]- Xie, G., Ting Rao, L. L., Zhengkun, L., Tianshen, X., Ming'ge, Y., Yang, Y. X., Jinmei, F., Shufang, L., Jinsong, W., Xiaodong, F., Li Li, J. T., Lidian, C. "Effects of Tai Chi Yunshou exercise on community-based stroke patients: a cluster randomized controlled Trial". European Rev. A. Phys. Activ., v. 18, pp. 15-17, 2018.
- [10]- Cionelli, R. M., Ferraz, M. B., Santos, W., Meinão, I., Quresma, M. R. "Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36)". Rev. Bras. Reumatol., v. 39, pp. 143-150, 1999.
- [11]- Huston, P., Mcfarlane, B. "Health benefits of tai chi: What is the evidence?" Canad. F. Phys., v. 62, n. 11, pp. 881-890, 2016.