

INFLUÊNCIAS DO YOGA NA FLEXIBILIDADE E EQUILÍBRIO DE IDOSOS

Nesello, L.; Heydrich, V.
Centro Universitário da Serra Gaúcha (FSG)
leongaiia47@gmail.com

A prática do yoga possui um envolvimento contínuo e adequado com a atividade física e que, através de sua prática, é capaz de promover o bem-estar físico, psicológico e social do idoso, melhorando sua saúde e qualidade de vida. Objetivo: O presente estudo de caráter experimental teve como objetivo verificar os níveis de flexibilidade e equilíbrio em um grupo de idosos através da prática do yoga. Métodos: A amostra foi composta por 26 idosos com faixa etária de 62 a 83 anos de idade, sendo 8 do sexo masculino e 18 do sexo feminino, que praticavam yoga no mínimo 2 vezes por semana. Tais idosos participam do projeto Maturidade Ativa, que ocorre no Centro Esportivo do SESI, onde são oferecidas atividades físicas do Yoga. Os instrumentos utilizados para coleta de dados foi o Flexiteste (1952) e a Escala de Equilíbrio de Berg (1992). As atividades foram feitas no Centro Esportivo do SESI, localizado na de Caxias do Sul-RS, num período de 15 semanas. Resultados: Através dos resultados identificamos aumento no score bruto de ambos os instrumentos, tanto para o sexo masculino, quanto para o sexo feminino. Desta forma, foi possível verificar que a prática do yoga promoveu uma melhora da flexibilidade e do equilíbrio para esse público de idosos. Conclusão: Concluiu-se, então, que o yoga pode ser considerado uma prática que promove a saúde para idosos.

Palavras-chave: Yoga; Idosos; Flexibilidade; Equilíbrio.