

Influência da prática regular de yoga para a manutenção do equilíbrio e mobilidade em idosos

Vera Lúcia Cardoso¹, Rafaela Sanches de Oliveira^{1,2}

¹Universidade Nove de Julho.

²Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.

E-mails: vlcardoso@yahoo.com.br, rafaela.sanches@uninove.br

Introdução: O envelhecimento populacional aumenta a procura por serviços de saúde. Entre as grandes síndromes geriátricas está a queda. O envelhecimento fisiológico associado a doenças freqüentes nos idosos aumenta o risco de quedas e a perda da mobilidade. Faz-se necessária uma intervenção preventiva nesta população. Estudos com praticantes de Yoga têm mostrado maior flexibilidade, reforço muscular, aumento da vitalidade e qualidade de vida, redução do estresse psicológico e redução das doenças cardiovasculares. **Objetivo:** Comparar o equilíbrio e mobilidade funcional de idosos praticante de Yoga com os idosos da comunidade. **Método:** Trata-se de um estudo transversal descritivo no qual 20 idosos praticantes de Hatha Yoga por 2 vezes semanais há mais de 3 meses em uma academia da Cidade de São Paulo (Grupo E) e 20 idosos freqüentadores de um parque público da mesma cidade (Grupo C). Os voluntários foram avaliados através da Escala de Berg, o Teste Time upandGo (TUGT) e a Escala de Avaliação do Desempenho de Membros Inferiores (EADMI), além de responder a um inventário de quedas elaborado pelas autoras. Resultados: No Grupo E a média de idade foi de 72,5 anos (60-75), 85% eram mulheres, e praticavam Hatha Yoga há 2,8 anos. No grupo C a média idade foi de 67,5 anos (60-70), 75% eram mulheres, e nenhum idoso realizava atividade física regular. Em relação à presença de diagnósticos os Grupo E e C apresentaram diagnósticos muscular esqueléticos (E=0% e C=5%), cardiovascular (E=25% e C=60%), metabólico (E=10% e C=15%), gastrointestinal (E=0% e C=5%) e respiratório (E=10% e C=0%). A Escala de Berg mostrou uma pontuação superior no Grupo E (E= 53,5, C= 43,5), O TUGT não mostrou diferença significativa (E=11s, C=12s), e a EADMI foi maior no Grupo E (E= 11,20 C= 9,75). O número de quedas nos últimos 6 meses foi superior no Grupo C (E= 10% e C=45%). Dos idosos que apresentaram quedas, 66% do Grupo E necessitaram de auxílio para levantar enquanto no Grupo C 80%. Todos os entrevistados relataram medo de quedas. **Conclusão:** Os resultados indicam um melhor equilíbrio e mobilidade funcional no grupo de idosos praticantes de Hatha Yoga. Sugerimos a realização de ensaios clínicos com um maior número amostral.

Palavras-chave: Idoso. Equilíbrio Postural. Atividade Motora. Prevenção Primária.