

CAMPOS, Bruno de Moraes. Influência do Hatha Yoga no equilíbrio dos idosos. Bragança Paulista, SP: FESB, 2016. (IMPRESSO)

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo avaliar se uma aula de Hatha Yoga influencia no equilíbrio dinâmico e estático dos idosos, proporcionando maior segurança, melhora da autoestima e qualidade de vida. A amostra foi composta por 14 voluntários idosos, praticantes de Yoga e que foram avaliados através do teste de Apoio Unipodal e teste de Marcha Tandem, sendo os resultados obtidos através da comparação do momento da pré e pós aula. De acordo com os testes foi observado que a maioria dos idosos manteve o seu equilíbrio normal e a minoria teve uma pequena alteração após a aula. Conclui-se que o equilíbrio dinâmico e estático não teve diferença significativa na comparação entre o momento pré e pós aula, mostrando uma manutenção do equilíbrio.