



EFEITO DA PRÁTICA DO MÉTODO LIAN GONG EM 18 TERAPIAS NO EQUILÍBRIO, FUNCIONALIDADE E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS INDEPENDENTES

Lúcio Flávio Guarniere
Nathalia Queiroz de Oliveira
Kátia Josete Oresten (Orientadora)
Ricardo Martins de Souza (Orientador)

Resumo

A incapacidade funcional é prevalente com o aumento da idade, determina forte dependência, confere altos riscos para mortalidade, institucionalização, quedas e hospitalização. Na velhice, é considerada de caráter multidimensional, comprehende aspectos físicos, psicológicos e sociais, analisados a nível comportamental, pessoal, situacional ou interpessoal (MORAES; AZEVEDO, 2005). Desta forma, a prática do Lian Gong em 18 terapias pode contribuir para a diminuição destes riscos, isto posto, o objetivo deste estudo é favorecer a manutenção do equilíbrio, funcionalidade e qualidade de vida em indivíduos com idade entre 60 e 80 anos. Por meio deste método, a prática será realizada em um espaço cedido pela prefeitura de Curitiba, onde farão parte deste estudo 10 indivíduos de ambos os gêneros que estejam de acordo com os critérios de inclusão e exclusão. Os participantes selecionados serão submetidos a avaliação de equilíbrio, funcionalidade e qualidade de vida, através das Escala de equilíbrio de Berg (BERG, 1992), Timed up and go (CABRAL, 2011) e do questionário SF 36 (CICONELLI, 1999), e após 4 semanas da realização dos exercícios, serão reavaliados. Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa. O programa constitui de exercícios lentos, contínuos, amplos e harmoniosos coordenados com a respiração, executados ao som de um fundo musical cadenciado e relaxante que imprimi ritmo nos movimentos. São divididos em três partes de seis exercícios cada, inicialmente focando a região cervical, cintura escapular e membros superiores, na sequencia exercícios para coluna torácica, lombar e quadril e por fim membros inferiores. Com a aplicação da intervenção espera-se comprovar os efeitos dos exercícios do Lian Gong em 18 terapias no equilíbrio, funcionalidade e qualidade de vida e através desta técnica minimizar os riscos de queda nos idosos com consequente diminuição da dependência funcional. Os resultados e a conclusão deste estudo estão em coleta e serão apresentados posteriormente.

Palavras-chave: Envelhecimento; equilíbrio; queda.