

## Idosas Praticantes de Yoga Apresentam Melhor Desempenho em Testes Físicos Comparadas à Idosas Saudáveis.

Rui F. Afonso<sup>\*a</sup>, Telma Busch<sup>a</sup>, Nadja Shinyashiki Igarashi<sup>a</sup>, Shirley Lacerda<sup>a</sup>, Elisa H. Kozasa<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Hospital Israelita Albert Einstein, São Paulo, Brazil, Av. Albert Einstein, 627/701, CEP 05601-901, São Paulo, SP, Brazil.

**Introdução:** o envelhecimento populacional é uma preocupação mundial, pois está associado à piora do desempenho em atividades físicas, declínio cognitivo e aumento dos gastos em saúde. Por outro lado, o Yoga promove a melhora dos parâmetros de saúde física. **Objetivo:** comparar desempenho em testes físicos de idosas praticantes de Yoga pareadas com grupo de idosas saudáveis não praticantes. **Métodos:** vinte e uma idosas que praticaram Yoga por pelo menos oito anos e 21 idosas que nunca praticaram Yoga ou qualquer outra atividade corpo-mente foram pareadas em idade, escolaridade e nível de atividade física. Foram feitos testes de flexibilidade, força equilíbrio, destreza manual, mobilidade e medidas antropométricas. **Resultados:** o grupo Yoga demonstrou melhor desempenho nos testes de força, flexibilidade, equilíbrio, mobilidade funcional e destreza manual. **Conclusão:** Idosas praticantes de Yoga apresentam melhores resultados que voluntárias do grupo controle em testes físicos (flexibilidade, força de membros inferiores, equilíbrio, TUG e Pegboard) indicando melhor desempenho físico.

**Palavras chave:** envelhecimento, Yoga, testes físicos, envelhecimento bem sucedido, estilo de vida.