cód. do trabalho: 870

Influência da Kundalini Yoga no equilíbrio de Pessoas com Deficiência Intelectual - Casa de David,SP

CAEE: 31867214.4.0000.5375

Nome Completo: DANIELA REGINA SPOSITO DIAS OLIVA

Autor Principal: DANIELA REGINA SPOSITO DIAS OLIVA

Co-Autores: CRISTINA YAMADA; DENISE APARECIDA ALMEIDA BENELLI; BRUNO SARTORI; FRANK SOUZA

E-mail: danielaoliva@unc.br

Palavra chave: Equilíbrio; Pessoas com deficiência; Reabilitação; Envelhecimento da população.

Introdução e objetivos: A prática de Kundalini Yoga permite o equilíbrio dos sistemas do organismo, promove bem-estar geral no corpo e mente de praticantes. Os internos da Instituição Casa de David, tem diagnóstico de deficiência intelectual associados ou não a disfunções físicas. Sugere-se que a prática da Yoga os auxiliam promovendo bem estar. Objetivo do estudo: Mensurar a influência da prática do Kundalini Yoga junto aos indivíduos adultos com Deficiência Intelectual em processo de envelhecimento.

Métodos: Trata-se de uma pesquisa descritiva exploratória, quantitativa, realizada com oito indivíduos, residentes na Casa de David que praticaram aulas semanais de Yoga durante dezoito meses, tendo sido avaliados em três etapas por meio da Escala de Equilíbrio de Berg (EEB). Foram realizadas três aplicações da EEB, uma antes do início das práticas, e as outras sendo realizadas a cada seis meses de prática. Após a coleta dos dados, estes foram tabulados no Microsoft ExcelTM 2003 e analisados por meio de estatística descritiva.

Resultado: Seis homens e duas mulheres, com idade entre 32 e 44 anos, e média de idade de 41 anos eram os sujeitos do estudo, internos da Casa de David, que apresentam DI, sendo uma delas com comprometimento motor associado. Após a intervenção de 18meses, houve uma melhora significativa da pontuação do grupo na EEB, sendo que 04 dos 08 participantes obtiveram nota máxima (56 pontos) após a realização das práticas. Os resultados mais significativos foram da primeira para segunda avaliação, cuja pontuação passou de 'equilíbrio moderado' para 'equilíbrio bom'.

Discussão e conclusão: Os resultados obtidos na EEB apontam uma melhora significativa do equilíbrio dos participantes na avaliação final. Este aumento pode estar associado ao fato do Yoga oportunizar, sem imposição de padrões motores e alcance de limites que estão fora das possibilidades de cada participante, experimentar, perceber e explorar posturas que treinam o equilíbrio dinâmico e estático através de uma prática relaxante. Conclui-se

que o programa de Yoga pode ter possibilitado a melhora do equilíbrio no grupo.