

Tai Chi Chuan ajuda equilíbrio em idosos

NOVA YORK — A prática da milenar arte chinesa do Tai Chi Chuan pode ajudar pessoas idosas a melhorar o equilíbrio e reduzir o número de quedas, sugerem dois novos estudos. Numa pesquisa feita com 200 pessoas acima de 70 anos, os que participaram de um programa de Tai Chi Chuan de 15 semanas reduziram os riscos de queda em 47,5%. Os dois estudos mostraram que essa arte marcial envolvendo movimentos lentos e precisos melhora o senso de equilíbrio, fundamental na idade avançada, quando os ossos estão mais frágeis e uma fratura demora mais a ser corrigida, explicou Chhanda Dutta, diretor de pesquisa do Instituto Nacional de Envelhecimento em Bethesda.