

LIAN GONG AJUDA A ALIVIAR A DOR NAS COSTAS EM ADULTOS E IDOSOS

Pesquisadores da UnB avaliaram adultos e idosos após 8 semanas de prática do Lian Gong, exercício terapêutico de origem chinesa.

Após a prática de Lian Gong, realizada ao longo de 8 semanas, houve menos pessoas relatando dor lombar.

Os relatos de dor diminuíram de 52% para 25% em adultos e de 57% para 41% em idosos

A prática ajudou a manter a funcionalidade e pode ser uma alternativa complementar à saúde



Deseja cuidar da sua saúde física, mental e ter mais bem estar de forma gratuita e acessível?

Então, venha participar dessa prática que pode ser realizada em qualquer lugar, horário e idade!



UnB



Apoio: PIBIC - UnB
(2025)