

# O LIAN GONG MELHORA A QUALIDADE DE VIDA DE ADULTOS E IDOSOS

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

Nos adultos, após 8 semanas de prática do Lian Gong, houve melhora significativa na parte física.



Nos idosos, houve tendência de melhora em todos os aspectos avaliados

FÍSICOS

PSCICOLÓGICOS

RELAÇÕES SOCIAIS

AMBIENTAIS

A prática é acessível, inclusiva e gratuita! com equilíbrio entre movimentos simples e respiração, atinge benefícios reais!



UnB



Apoio: PIBIC - UnB  
(2025)