

LEME, Talitha Mantecon de Souza. Efeitos da Prática do Yoga na Flexibilidade. Bragança Paulista, SP: FESB, 2016. (IMPRESSO)

## RESUMO

O atual estudo teve como objetivo descrever a influência que a prática de yoga possui quanto à melhora da capacidade física de flexibilidade, a fim de comprovar se há ou não um ganho desta habilidade nos indivíduos praticantes. Por meio dos dados coletados através da aplicação do teste linear com utilização do banco de Wells e do teste angular com o uso do goniômetro, foi realizada uma comparação entre 10 indivíduos praticantes de yoga, estes, alunos do Espaço Saqqara e 10 estudantes de Educação Física da FESB, considerados como indivíduos ativos. De acordo com os dados obtidos foi possível observar que o yoga influencia na capacidade de flexibilidade, entretanto os resultados mostraram diferença significativa apenas no movimento de abdução da articulação do quadril, já nos outros movimentos observados houve melhora, porém não tão relevante. Contudo, este estudo comprovou, de certa forma, que a prática regular de yoga possui grande habilidade em conduzir a um ganho e aumento na flexibilidade física do homem, além de proporcionar outros benefícios para a manutenção da saúde física, mental e espiritual.