

APLICAÇÃO DO FLEX TEST EM IDOSOS PRATICANTES DE UM PROGRAMA DE YOGA

Priscila Cristina de Souza, Rodney Alfredo Pinto Lisboa. Universidade do Vale do Sapucaí – UNIVÁS

Este estudo objetivou comparar a flexibilidade de idosos praticantes e não praticantes de Yoga. Quatro indivíduos praticantes regular de Yoga com idade de $63,0 \pm 5,4$ anos e seis não praticantes da atividade de Yoga, com idade de $63,5 \pm 5,0$ anos realizaram o Flex Test. Foram notadas diferenças significativas entre praticantes (índice de $45,3 \pm 8,8$) e não praticantes (índice de $14,3 \pm 4,2$) através de Teste t não pareado com $P < 0,0001$, considerado extremamente significativo. Conclui-se que a prática de Yoga está associada a uma melhoria da flexibilidade global. Estes resultados podem possuir implicações para a individualização do treinamento da flexibilidade em um programa de exercício de Yoga, voltado à promoção da saúde.

Palavras Chave: Flexibilidade, Idosos, Yoga.