

EFEITO AGUDO IMEDIATO DA *SURYA NAMASKAR* DO HATHA YOGA SOBRE A FLEXIBILIDADE DE ADULTOS

JÉSSICA BARROS SILVA¹,
CARLA SOUZA DE JESUS² (CREF 2162-G/SE),
MARCOS BEZERRA DE ALMEIDA² (CREF 605-G/SE)

¹Universidade Federal do Rio Grande do Norte,
²Universidade federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.
cs.jesus@ufs.br

INTRODUÇÃO: Exercícios de alongamento são necessários para promover e manter um nível de flexibilidade geral que propicie conforto no desempenho das atividades diárias e previna a ocorrência de problemas posturais e articulares. A *Surya Namaskar* (SN) do Hatha-Yoga é uma sequência de exercícios de alongamento dinâmico. Normalmente é utilizada no início de uma sessão de Hatha-Yoga para preparação do corpo e da mente para as próximas posturas psicofísicas. **OBJETIVO:** Identificar em que medida dois métodos diferentes de se realizar a SN do Hatha-Yoga podem modificar o perfil geral de flexibilidade de adultos. **METODOLOGIA:** Em um designer quase-experimental, 12 sujeitos, 7 homens e 5 mulheres com média de idade de $23,5 \pm 2,6$ anos passaram por uma sessão de familiarização com a SN na versão de 10 posturas (BATTACHARYA, 2011) e em mais duas sessões experimentais fizeram dois métodos de execução. Em cada dia, a sequência de exercícios era a mesma, contudo foi solicitado aos indivíduos que realizassem, em ordem randômica, dois ou seis ciclos consecutivos da sequência sincronizando com a respiração. Para verificar a flexibilidade antes e após a execução dos dois métodos utilizou-se o Teste de Sentar e Alcançar e em seguida o Flexiteste (Araújo, 2005). Para análise da normalidade da amostra foi utilizado o teste de Kolmogorov-Smirnov. Também foi utilizada estatística descritiva e análise de variância (ANOVA) de uma entrada, com *post hoc* de Bonferroni e nível de significância de 5%. **RESULTADOS:** O tempo médio da realização das sessões de SN de seis ciclos foi de 360 segundos ($\pm 31,5$ s), e das sessões de 2 ciclos, de 355 segundos ($\pm 20,4$ s), ou seja, ambos os protocolos, duraram cerca de seis minutos. Houve diferença estatística no teste de sentar e alcançar antes da realização da SN alcançaram 37 cm e 35 cm (6 sets e 2 sets, respectivamente), sendo que no pós-SN ambos alcançaram 40 cm. No flexíndice, também houve diferença estatística, variando de 54 e 53 pontos (6 sets e 2 sets, respectivamente) antes da realização da SN e para 56 e 55 pontos (6 sets e 2 sets, respectivamente) pós-SN. **CONCLUSÃO:** Ambos os protocolos foram efetivos para promover aumento no perfil geral imediato de flexibilidade de adultos e não houve diferença entre as duas formas de execução no que tange aos efeitos agudos sobre a flexibilidade.

Palavras Chave: exercício físico. exercícios de alongamento. flexibilidade.