

EFEITOS DA PRÁTICA DE YOGA SOBRE A FLEXIBILIDADE DE UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS

Recebido em: 31/07/2025

Aceito em: 13/11/2025

DOI: 10.25110/arqsaude.v30i1.2026-12274



Djalma Pereira Santana ¹

Alex Pinheiro Gordia ²

Aline de Jesus Santos ³

Danilo França Conceição-Santos ⁴

Teresa Maria Bianchini De Quadros ⁵

Thiago Ferreira de Sousa ⁶

RESUMO: Com a entrada na universidade, os estudantes podem assumir condutas nocivas à saúde, com destaque à prática insuficiente de atividade física e, por consequência, baixos níveis de aptidão física. Desta forma, sendo possível afetar os níveis de flexibilidade que podem impactar a saúde física dos universitários. Nesse sentido, o presente estudo investigou os efeitos da prática de yoga sobre a flexibilidade de universitários participantes do programa de extensão universitária intitulado “Yoga: Awaken ONE” de uma instituição de ensino superior brasileira. Este estudo, de caráter pré-experimental, analisou a flexibilidade de 13 universitários. Os universitários praticaram yoga duas vezes por semana durante 12 semanas, com sessões de 60 minutos divididas em mantras, pranayamas, ásanas e relaxamento. Foram coletados dados antropométricos e a flexibilidade foi avaliada pelo teste de sentar e alcançar. Realizou-se análise descritiva por meio da mediana, intervalo interquartil (IIQ) e frequências absolutas e relativas. Utilizou-se o teste de Wilcoxon para comparar a flexibilidade pré e pós-intervenção. Os resultados mostraram aumento significativo da flexibilidade, com medianas de 24,0 cm e 28,3 pré e pós-intervenção, respectivamente ($p < 0,05$). Conclui-se que 12 semanas de prática de yoga foram eficazes para aumentar a flexibilidade dos universitários.

PALAVRAS-CHAVE: Yoga; Atividade Física; Ensino Superior.

¹ Mestrando em Educação Física. Universidade Estadual de Santa Cruz-BA.

E-mail: dpsantana.ppgef@uesc.br, ORCID: [0000-0003-1625-6564](https://orcid.org/0000-0003-1625-6564)

² Doutor em Medicina e Saúde. Universidade Federal do Recôncavo da Bahia.

E-mail: alexgordia@ufrb.edu.br, ORCID: [0000-0002-9064-9254](https://orcid.org/0000-0002-9064-9254)

³ Doutoranda em Educação Física. Universidade Federal do Triângulo Mineiro-MG.

E-mail: ajsantos.ppgef@uesc.br, ORCID: [0000-0002-8195-2008](https://orcid.org/0000-0002-8195-2008)

⁴ Doutorando em Educação Física e Esporte. Universidade de São Paulo.

E-mail: daniloed2015@gmail.com, ORCID: [0000-0002-1206-1703](https://orcid.org/0000-0002-1206-1703)

⁵ Doutora em Medicina e Saúde. Universidade Federal do Recôncavo da Bahia.

E-mail: tetemb@ufrb.edu.br, ORCID: [0000-0002-7875-334X](https://orcid.org/0000-0002-7875-334X)

⁶ Doutor em educação Física. Universidade Estadual de Santa Cruz.

E-mail: fhsousa@uesc.br, ORCID: [0000-0002-9846-9661](https://orcid.org/0000-0002-9846-9661)

EFFECTS OF YOGA PRACTICE ON THE FLEXIBILITY OF BRAZILIAN UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT: Upon entering university, students may adopt behaviors that are harmful to their health, especially insufficient physical activity and, consequently, low levels of physical fitness. In this way, it is possible to affect the levels of flexibility that can impact the physical health of university students. In this sense, the present study investigated the effects of yoga practice on the flexibility of university students participating in the university extension program entitled “Yoga: Awaken ONE” of a Brazilian higher education institution. This pre-experimental study analyzed the flexibility of 13 university students. The university students practiced yoga twice a week for 12 weeks, with 60-minute sessions divided into mantras, pranayamas, asanas and relaxation. Anthropometric data were collected and flexibility was assessed by the sit-and-reach test. Descriptive analysis was performed using the median, interquartile range (IQR) and absolute and relative frequencies. The Wilcoxon test was used to compare flexibility before and after the intervention. The results showed a significant increase in flexibility, with medians of 24.0 cm and 28.3 cm pre- and post-intervention, respectively ($p < 0.05$). It was concluded that 12 weeks of yoga practice were effective in increasing the flexibility of university students.

KEYWORDS: Yoga; Physical Activity; Higher Education.

EFFECTOS DE LA PRÁCTICA DE YOGA EN LA FLEXIBILIDAD DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS BRASILEÑOS

RESUMEN: Al ingresar a la universidad, los estudiantes pueden adoptar conductas perjudiciales para su salud, en particular la actividad física insuficiente y, en consecuencia, bajos niveles de condición física. De esta manera, es posible incidir en los niveles de flexibilidad que pueden repercutir en la salud física de los estudiantes universitarios. En este sentido, el presente estudio investigó los efectos de la práctica de yoga sobre la flexibilidad de estudiantes universitarios participantes del programa de extensión universitaria titulado “Yoga: Despierta UNO” en una institución de educación superior brasileña. Este estudio preexperimental analizó la flexibilidad de 13 estudiantes universitarios. Los universitarios practicaron yoga dos veces por semana durante 12 semanas, con sesiones de 60 minutos divididas en mantras, pranayamas, asanas y relajación. Se recopilaron datos antropométricos y se evaluó la flexibilidad mediante la prueba de sentarse y alcanzar. Se realizó análisis descriptivo utilizando la mediana, rango intercuartil (RIC) y frecuencias absolutas y relativas. Se utilizó la prueba de Wilcoxon para comparar la flexibilidad antes y después de la intervención. Los resultados mostraron un aumento significativo de la flexibilidad, con medianas de 24,0 cm y 28,3 pre y post intervención, respectivamente ($p < 0,05$). Se concluye que 12 semanas de práctica de yoga fueron efectivas para aumentar la flexibilidad de estudiantes universitarios.

PALABRAS CLAVE: Yoga; Actividad Física; Educación Superior.

1. INTRODUÇÃO

No Brasil, o número de universitários no ensino superior aumentou significativamente nas últimas décadas, passando de 3,5 milhões em 2002 para 9,44

milhões em 2022 (INEP, 2023). O ingresso na universidade envolve diversas mudanças na rotina dos universitários (Zbunovicz; Mariotti, 2021) que, muitas vezes, comprometem um estilo de vida mais saudável, tornando-os mais propensos a comportamentos de risco à saúde (Brito; Gordia; Quadros, 2014; Alexandre *et al.*, 2016). É frequente observar a prática de atividade física em nível insuficiente (López-Valenciano *et al.*, 2020) e, conseqüentemente, baixos níveis de aptidão física (Guo; Jiang; Huang, 2025) durante os anos de estudo no ensino superior. Este panorama é preocupante, pois torna os universitários mais vulneráveis ao risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e morbimortalidade precoce (Stingl-Zúñiga *et al.*, 2023).

Dentre as capacidades físicas, a flexibilidade se destaca como um importante componente da aptidão física. A amplitude de movimento ajuda na prevenção de lesões, aumento do relaxamento muscular, na economia de energia e diminuição do estresse, tensão e dor crônica (Zhu *et al.*, 2020; Almeida; Jabur, 2007; Hartmann *et al.*, 2016). Essas características mostram-se relevantes para os universitários, que frequentemente lidam com elevados níveis de estresse (Brito; Ferreira, 2019), além de permanecerem longos períodos sentados (Castro *et al.*, 2020), gerando desconforto ou tensões musculares. Assim, o desenvolvimento da flexibilidade pode auxiliar na manutenção de uma rotina mais saudável, favorecendo a qualidade de vida, menor risco de mortalidade por todas as causas (Cho *et al.*, 2023) e redução do risco de ocorrência de limitação funcional (Pfeifer *et al.*, 2022).

Deste modo, atividades físicas como o yoga podem ser uma estratégia promissora para a saúde dos universitários (Shiraishi *et al.*, 2017), uma vez que essa prática contribui positivamente na melhora da depressão, hipertensão e diabetes tipo 2 (Wang *et al.*, 2025), pode promover redução nos níveis de estresse e ansiedade, aumento da atenção plena além de proporcionar o bem-estar físico e mental, impactando positivamente na saúde geral (Szaszko *et al.*, 2023; Kwok *et al.*, 2025), coordenação motora e equilíbrio, além de melhorar a percepção de saúde e qualidade de vida (Tulloch *et al.*, 2018; Govindaraj, 2016). Nesse sentido, o presente estudo investigou o efeito da prática de yoga sobre a flexibilidade de universitários participantes do programa de extensão universitária intitulado “Yoga: Awaken ONE”, em uma instituição de ensino superior pública do Brasil.

2. MÉTODOS

2.1 Caracterização da pesquisa e participantes

O presente estudo pré-experimental (Thomas; Nelson; Silverman, 2007) é derivado do projeto de pesquisa “Efeitos do programa de extensão universitária ‘Yoga: Awaken ONE’ sobre a saúde e qualidade de vida dos participantes” e do programa de extensão universitária “Yoga: Awaken ONE”. O programa de extensão supracitado oferta sessões de yoga para universitários do Centro de Formação de Professores da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB), localizada na cidade de Amargosa, Brasil. O total de participantes do programa de extensão somando os anos de 2019 e 2023 foram de treze universitários. A amostra do estudo foi composta pelos participantes do programa de extensão universitária.

2.2 Instrumentos e procedimentos

Os participantes do presente estudo foram submetidos às avaliações pré-intervenção em dois períodos distintos: no início de abril de 2019 e no início de março de 2023, correspondendo aos inícios dos semestres letivos 2019.1 e 2022.2 na instituição. As avaliações pós-intervenção foram realizadas ao final de junho de 2019 e ao final de maio de 2023, com um intervalo de doze semanas de intervenção entre as avaliações.

A flexibilidade dos participantes foi avaliada por meio do teste de sentar e alcançar desenvolvido por Wells e Dillon (1952) com a utilização de um equipamento denominado banco de Wells. Este teste visa medir a flexibilidade da região posterior do tronco e pernas. Para tanto, os participantes foram posicionados sentados sobre um colchonete, com os pés em pleno contato com a face anterior do banco e os membros inferiores com extensão de joelhos e com os quadris fletidos. Posteriormente ao correto posicionamento, os participantes foram orientados a mover o escalímetro do banco ao máximo que conseguirem, realizando uma flexão de tronco sob o quadril. Os participantes realizaram três execuções e os resultados foram expressos em centímetros (cm), tendo sido considerado a melhor marca obtida. Essa mensuração foi realizada por avaliadores previamente treinados na referida medida, assim como em outros atributos antropométricos.

Foram coletadas informações referentes à data de nascimento (para cálculo da idade), ao sexo e ao curso de graduação que o universitário estava matriculado, além das

avaliações antropométricas da massa corporal e da estatura para cálculo do índice de massa corporal (IMC). Para avaliar a condição socioeconômica dos participantes foi utilizado o Critério de Classificação Econômica Brasil e consideradas as seguintes classes: A-B, C e D-E (Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa, 2016).

2.3 Sessões de yoga

As práticas de yoga ocorreram com frequência de duas vezes por semana em horários previamente definidos (as 17 horas), com duração de uma hora por sessão, distribuídas em: pranayamas - exercícios respiratórios (10 minutos); prática de ásanas - posturas psicofísicas com objetivo de fortalecer e purificar o corpo além de melhorar a concentração (40 minutos); e relaxamento induzido - método de intervenção que auxilia o participante a atingir um estado de relaxamento físico e mental (10 minutos). As sessões foram conduzidas por um profissional com experiência na modalidade. Considerou-se a frequência mínima dos participantes em 75% como válida para a inclusão das informações na pesquisa.

2.4 Análise estatística

Os dados foram tabulados e analisados, respectivamente, nos programas Excel e SPSS (versão 20). Realizou-se análise descritiva das informações via análise de mediana, intervalo interquartil (IIQ) e frequências absolutas e relativas. Considerando que os dados não apresentaram distribuição normal, o teste de Wilcoxon foi utilizado para verificar diferenças na flexibilidade dos universitários pré e pós-intervenção.. O nível de significância adotado foi de 5%.

2.5 Critérios éticos da pesquisa

O presente projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos da UFRB (Parecer nº 3.295.146). Os participantes da pesquisa aceitaram participar via anuência por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Destaca-se que os universitários poderiam apenas participar do programa de extensão sem, necessariamente, participar do projeto de pesquisa.

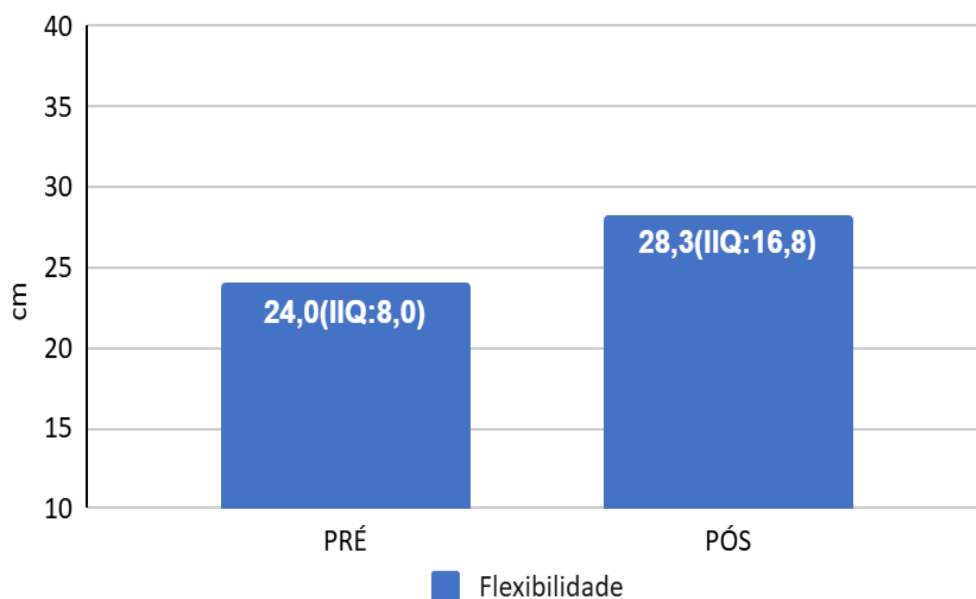
3. RESULTADOS

A amostra foi composta por 13 universitários com mediana de 23,0 anos de idade (IIQ: 7,0). Em relação ao perfil antropométrico, os valores medianos de estatura, massa corporal e IMC foram de 164,6 cm (IIQ: 20,9), 61,3 kg (IIQ: 25,9) e 22,0 kg/m² (IIQ: 8,0), respectivamente. A Tabela 1 apresenta a descrição detalhada do perfil da amostra. Houve predomínio de universitários do sexo feminino (61,5%) e da classe socioeconômica C (61,5%) e maior envolvimento de universitários do curso de Educação Física.

Tabela 1: Descrição do perfil da amostra no *baseline* por meio de frequências absolutas e relativas. Brasil. 2019. 2023.

| Variáveis | Frequência absoluta (n) | Frequência relativa (%) |
|--------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Sexo | | |
| Masculino | 5 | 38,5 |
| Feminino | 8 | 61,5 |
| Curso de graduação | | |
| Educação Física | 4 | 30,8 |
| Filosofia | 2 | 15,4 |
| Física | 2 | 15,4 |
| Pedagogia | 3 | 23,0 |
| Matemática | 1 | 7,7 |
| Letras | 1 | 7,7 |
| Condição socioeconômica | | |
| A-B | 4 | 31,8 |
| C | 8 | 61,5 |
| D-E | 1 | 7,7 |

A Figura 1 mostra os resultados da flexibilidade dos participantes antes e após a intervenção com as práticas de yoga. Observou-se mudanças significativas entre o pré e pós-intervenção (p: 0,028).



IIQ: Intervalo Interquartil.

Figura 1: Mediana e intervalo interquartil (IIQ) da flexibilidade dos universitários antes e após as sessões de yoga. Brasil. 2019. 2023.

Fonte: Elaborado pelos autores.

4. DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo investigar o efeito da prática de yoga sobre a flexibilidade de universitários brasileiros, participantes do programa de extensão universitária intitulado “Yoga: Awaken ONE”. A flexibilidade está associada à mobilidade funcional, que é fundamental para a realização das atividades cotidianas com independência e qualidade de vida (Silva *et al.*, 2024). A maior compressão sobre os níveis de flexibilidade de universitários poderá possibilitar criar estratégias de incentivo à prática de exercícios físicos que favoreçam não apenas a flexibilidade, mas também o bem-estar geral durante essa fase da vida.

Os achados do presente estudo demonstraram mudanças significativas nos níveis de flexibilidade após 12 semanas de prática de yoga, com diferença de 4,3 cm. Estudos anteriores observaram após 12 semanas de sessões de yoga o aumento médio de 7,8 cm na flexibilidade dos isquiotibiais (Shiraishi *et al.*, 2017) e aumento da flexibilidade e força de forma geral em mulheres participantes de um programa de Hatha Yoga com duração de dois meses (Zenatti *et al.*, 2011). Estes resultados demonstram a relevância da yoga no favorecimento de melhora dos níveis de flexibilidade em jovens universitários, que são normalmente suscetíveis a baixos níveis de atividade física (Silva *et al.*, 2021).

Embora o aumento dos níveis de flexibilidade dos universitários após as práticas de yoga, observa-se que os valores medianos nos dois momentos podem ser considerados como de baixo nível de aptidão física ao considerar a mediana de idade dos participantes (Nahas, 2017). Os valores deste estudo foram inferiores ao observado em universitários da mesma instituição do programa de extensão “Yoga: Awaken ONE”, participantes de uma pesquisa em 2022, tendo sido observada média de flexibilidade, no teste de sentar e alcançar de 33,66 cm ($\pm 10,09$) em mulheres (Santos *et al.*, 2024) e de 31,38 ($\pm 8,26$) em homens (Santos *et al.*, 2024). Estimular o aumento dos níveis de flexibilidade, por meio de práticas como a yoga em jovens, compreende uma ação essencial para a manutenção da saúde ao longo do tempo, especialmente como forma de minimizar os riscos associados à mortalidade (Cho *et al.*, 2023).

A predominância de participantes do sexo feminino observada no presente estudo reflete um padrão amplamente reportado na literatura, onde mulheres tendem a participar mais de atividades como yoga (Santos, 2020; Pereira, 2020; Dantas *et al.*, 2023; Gordia *et al.*, 2022; Shiraishi *et al.*, 2017; Shiraishi, 2013; Yoshida; Furlan, 2021; Rodrigues *et al.*, 2021). Essa tendência pode estar associada aos fatores culturais e sociais, bem como às percepções de saúde e bem-estar relacionadas à prática. Estudos anteriores sugerem que as mulheres geralmente priorizam o cuidado com a saúde de forma mais abrangente do que os homens (Wendt *et al.*, 2019), que frequentemente buscam atividades voltadas ao aumento da massa muscular e à validação da masculinidade (Salles-Costas *et al.*, 2003). Esse contexto destaca a importância de estratégias que promovam a adesão masculina ao yoga, combatendo percepções equivocadas de que essa é uma prática exclusivamente feminina.

Ao analisar a participação dos diferentes cursos de graduação nas práticas de Yoga, foi observado maior envolvimento de estudantes matriculados no curso de Educação Física, resultado que encontra suporte em estudos anteriores. Salve (2008), ao investigar a prática de atividade física entre 1.350 universitários da Universidade Estadual de Campinas, identificou que apenas aqueles vinculados ao curso de Educação Física apresentaram níveis satisfatórios de atividade física, com a maioria (89%) praticando ao menos três vezes por semana. De forma semelhante, Dantas *et al.* (2023) relataram maior adesão de estudantes de Educação Física às práticas de yoga ao examinar os efeitos dessa atividade na qualidade de vida durante a pandemia. Corroborando esses dados, Melo *et al.* (2016) observaram que 86% dos estudantes de Educação Física foram classificados

como ativos ou muito ativos, evidenciando uma maior predisposição ou afinidade desse grupo com atividades físicas. Esse resultado pode ser atribuído ao currículo do curso e ao interesse pessoal inerente à área de estudo.

No presente estudo, observou-se uma predominância de universitários pertencentes à classe econômica C (61,5%), o que está alinhado aos achados de Gordia *et al.* (2022). Esses autores, ao investigarem a relação entre o perfil de adesão e as barreiras percebidas para permanência de estudantes universitários em programa de extensão universitária de prática de yoga, também constataram a predominância de estudantes de classes socioeconômicas menos favorecidas. Oferecer aulas de yoga nas universidades, especialmente para estudantes dessas classes econômicas, pode ter um impacto significativo na promoção da saúde, ao mesmo tempo em que contribui para a igualdade de oportunidades e para a criação de um senso de comunidade e apoio social. Essa integração é particularmente relevante, pois promove inclusão e conexão no ambiente acadêmico, proporcionando aos universitários uma ferramenta acessível e eficaz para melhorar o bem-estar geral, mesmo diante de desafios financeiros.

Apesar das limitações do presente estudo, em decorrência da heterogeneidade da amostra em relação a quantidade de universitários do sexo masculino e feminino, e de cursos de formação no nível de superior, o que inviabiliza possíveis análises estratificadas, entende-se que em virtude da robustez dos critérios metodológicos de mensuração das variáveis e de aplicação de sessões de yoga, nos permite caracterizar com nível de confiança os resultados observados. Deve-se destacar, contudo, o baixo número amostral como uma limitação importante, o que pode reduzir o poder estatístico e a generalização dos achados. Ademais, o baixo nível inicial de flexibilidade observado entre os participantes pode ter influenciado os desfechos, uma vez que indivíduos com menor aptidão física apresentam maior probabilidade de responder positivamente a estímulos iniciais, o que pode superestimar os efeitos da intervenção. Cita-se o emprego do teste sentar e alcançar como possível limitação por representar um teste linear indireto da amplitude de movimento da região dos músculos isquiotibiais (Liguori *et al.*, 2020), entende-se que em virtude da sua fácil aplicação e do seu baixo custo compreendem um bom indicador da flexibilidade do tronco em relação ao quadril de jovens universitários. Ressalta-se, por fim, que a ausência de um grupo controle, embora mencionada anteriormente, também constitui uma limitação relevante para a interpretação dos resultados.

Os nossos achados ressaltam a necessidade de estudos futuros que avaliem diferentes protocolos de yoga, considerando maior duração e um maior tamanho amostral. Também seria relevante investigar os impactos dessa prática em outros componentes da aptidão física, como força e resistência muscular, além de explorar as percepções subjetivas de bem-estar dos participantes. O presente estudo destaca a importância de programas de extensão universitária voltados para a promoção da saúde, incentivando práticas físicas acessíveis. Ressalta-se a importância da prática de yoga em programas de extensão universitária como uma ferramenta acessível para melhorar a saúde física e mental dos estudantes. Essa abordagem integrada pode ser particularmente valiosa para populações que enfrentam desafios financeiros e altos níveis de estresse acadêmico, contribuindo para a promoção de um ambiente acadêmico mais saudável e inclusivo. Além disso, os resultados contribuem para o avanço do conhecimento sobre os efeitos da prática de yoga na flexibilidade de universitários.

Conclui-se que a prática de yoga, realizada duas vezes por semana durante três meses, com duração de 60 minutos por sessão, foi suficiente para promover um aumento significativo na flexibilidade dos universitários. Sugere-se que trabalhos futuros possam investigar a influência de diferentes frequências e durações da prática de yoga sobre a flexibilidade, bem como avaliar os efeitos dessa prática em outros componentes da aptidão física. Ainda, encoraja-se a inclusão de grupo controle visando contribuir para uma análise mais robusta e comparativa dos efeitos da prática de yoga sobre a flexibilidade e a saúde de universitários.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, T. T.; JABUR, N. M. Mitos e verdades sobre flexibilidade: reflexões sobre o treinamento de flexibilidade na saúde dos seres humanos. **Motricidade**, v. 3, n. 1, p. 337-344, 2007.

ALEXANDRE, B. M. *et al.* Nível de atividade física dos estudantes de graduação em educação física da universidade federal do espírito santo. **Phys. Educ.** v. 27, p. 2723, 2016.

ARAÚJO, C. G. S. **Flexiteste: um método completo para avaliar a flexibilidade.** Barueri. Manole. 2005.

BAPTISTA, M.; DANTAS, E. H. M. Yoga no controle do stress. **Fitness & Performance Journal**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 1, p. 12-20, 2002.

BRASIL. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep). Censo da Educação Superior, 2023.

BRITO, B. J. Q.; GORDIA, A. P.; QUADROS, T. M. B. Revisão da literatura sobre o estilo de vida de estudantes universitários. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Ponta Grossa, v. 6, n. 2, p. 66-76, 2014.

BRITO, B. J. Q.; GORDIA, A. P.; QUADROS, T. M. B. Estilo de vida de estudantes universitários: estudo de acompanhamento durante os dois primeiros anos do curso de graduação. **Medicina** (Ribeirão Preto), Ribeirão preto, v. 49, n. 4, p. 293-302, nov. 2016.

BRITO, L. K. F.; FERREIRA, J. B. Nível de ansiedade e stress em estudantes universitários: uma revisão integrativa. **Revista de Psicologia**. v. 13, n. 48, 2019.

CASTRO, O. *et al.* How Sedentary Are University Students? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Prevention Science: The Official Journal of the Society for Prevention Research*, v. 21, n. 3, p. 332–343, abr. 2020.

CHO, Y. *et al.* Aerobic, muscle-strengthening, and flexibility physical activity and risks of all-cause and cause-specific mortality: a populationbased prospective cohort of Korean adults. **BMC Public Health**, v. 23, n. 1148, p. 1-14, 2023.

DANTAS, E. H. M. **Flexibilidade, Alongamento e Flexionamento**. 4.ed. Rio de Janeiro: Shape, 1999.

DANTAS, W. R. S. *et al.* Efeitos do programa de Extensão “Yoga: Awaken ONE” sobre a qualidade de vida de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. **Cenas Educacionais**, Caetité-Bahia -Brasil, v.6, n.1, p.1-18, 2023.

FORCHESATTO, K.; FILÓCOMO, M.; ZAMAI, C. Análise da prática de Hatha Yoga e os benefícios para a saúde. **EF Deportes**. Buenos Aires, v. 18, n. 180, 2013.

GOVINDARAJ, R. *et al.* Yoga and physical exercise – a review and comparison. **International Review Of Psychiatry**, v. 28, n. 3, p. 242-253, 2016.

GORDIA, A. P. *et al.* Relação entre o perfil de adesão e as barreiras para a permanência no programa de extensão “yoga: Awaken one”. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, Umuarama, v. 26, n. 1, p. 33-45, 2022.

GUO, L.; JIANG, L.; HUANG, H. A longitudinal study of four-year changes in physical fitness among university students before and after COVID-19: 2019-2022. **PLoS ONE**, v. 20, n. 10, p. e0334088-e0334088, 2025.

HARTMANN, C. *et al.* Componentes da Aptidão Física Relacionados à Saúde. **Fiep Bullentin** – online, v. 86, n. 1, 2016.

LIGUORI, G. *et al.* **ACSM's guidelines for exercise testing and prescription**. Lippincott Williams & Wilkins, 2020. 11th edition.

LIMA, V. C. L. **Yoga como caminho de elevação na espiritualidade e na saúde**. 2010. Dissertação (Mestrado em Ciência das Religiões) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2010.

LÓPES-VALENCIANO, A. *et al.* Impact of COVID-19 Pandemic on University Students' Physical Activity Levels: Na Early Systematic Review. **Frontiers in Psychology**, v. 11, p. 624-567, 2020.

MELO, A. B. *et al.* Nível de atividade física dos estudantes de graduação em educação física da universidade federal do espírito santos. **Journal of Physical Education**, v. 27, p. 2723, 2016.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Florianópolis, 2017. 362 p.

OLIVEIRA, C. S. *et al.* Atividade física de universitários brasileiros: uma revisão da literatura. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 12, n. 42, p.71-77, 2014.

PEREIRA, M. M. **Mudanças na composição corporal e pressão arterial de participantes do programa de extensão universitária “Yoga: Awaken one”**. 2020. TCC (Licenciatura em Educação Física) - Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, Amargosa, 2020.

PFEIFER, C. E. *et al.* Are flexibility and muscle-strengthening activities associated with functional limitation? **Sports Medicine and Health Science**, v. 4, n. 2, p. 95-100, 2022.

RODRIGUES, J. *et al.* Hatha Yoga: Efeito da prática nos níveis de ansiedade e depressão em estudantes universitários. **Revista eletrônica de extensão**. ISSN 1807-0221 Florianópolis, v. 18, n. 38, p. 111-122, 2021.

ROSA, T. F. S. B. **O impacto da prática de Yoga sobre o estresse no trabalho docente no curso de pedagogia**. Dissertação de Mestrado (Educação) – Universidade do Vale do Itajaí, programa de Mestrado Acadêmico em Educação, Itajaí, 2011.

SALLES-COSTA, R. *et al.* Gênero e prática de atividade física de lazer. **Caderno de Saúde Pública**. v. 19, n. 2, p. 325-333, 2003.

SALVE, M. G. C. A prática de atividade física: estudo comparativo entre os alunos de graduação da UNICAMP (Universidade Estadual de Campinas, Brasil). **Motricidade**, vol. 4, n. 3, p. 42-48, 2008.

SANTOS, A. J. **Mudanças na percepção da qualidade de vida de participantes do programa de extensão universitária “Yoga: Awaken ONE”**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, Amargosa, 2020.

SANTOS, D. L. V. *et al.* Validade da medida da atividade física no lazer do questionário ISAQ-A em homens universitários. **Revista Eletrônica Interdisciplinar**, v. 16, n. 2, p. 117-130, 2024.

SANTOS, D. L. V. *et al.* Medida de atividade física no lazer do questionário ISAQ-A: validade concorrente em mulheres universitárias. **Revista Eletrônica Interdisciplinar**, v. 16, n. 2, p. 159-170, 2024.

SHIRAISHI, J. C. Perfil dos praticantes de ioga em um ambiente universitário. **Revista Ciências em Extensão**, v. 9, n. 3, p. 53-60, 2013.

SHIRAISHI, J. *et al.* Efeitos de uma intervenção sistematizada de ioga de 12 semanas na aptidão física relacionada à saúde em adultos saudáveis. **Advances in Physical Education**, n. 7, p. 27-37, 2017.

SIEGEL, P. BARROS, N. F. **Yoga e Saúde: o desafio da introdução de uma prática não-convencional no SUS**. Tese (Doutorado). Campinas: Universidade Estadual de Campinas; São Paulo, 2010.

SILVA, G. A. F. *et al.* Fatores associados a limitação da mobilidade funcional em idosos com dinapenia: uma revisão sistemática. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 12, p. 1-14, 2024.

SILVA, V. T. *et al.* Nível de atividade física de estudantes de educação física no Brasil: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saude**, v. 26, p. 1-8, 2021.

SOUZA, P. C.; LISBOA, R. A. P. Aplicação do flexiteste em idosos praticante de um programa de Ioga. **Revista Faculdade de Educação**, v. 10, p. 164-173, 2008.

STINGL-ZÚÑIGA, I. *et al.* All-cause mortality attributable to sitting time and physical inactivity in chilean adults. **BMC public health**, v. 23, n. 1, p. 1507, 2023.

SZASZKÓ, B. *et al.* The influence of hatha yoga on stress, anxiety, and suppression: A randomized controlled trial. **Acta Psychologica**, v. 241, p. 104075–104075, 2023.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. Métodos de pesquisa em educação física. Porto Alegre: **Editora ArteMed**, 2007.

TULLOCH, A. *et al.* Yoga-based exercise improves health-related quality of life and mental well-being in older people: a systematic review of randomised controlled trials. **Age and Ageing**, v. 47, n. 4, p. 537–544, 1 jul. 2018.

WANG, F. *et al.* Yoga and chronic diseases: an umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. **Medical Review**, v.5, n. 3, p. 244-255, 2025.

WELLS, K. F.; DILLON, E. K. The sit and reach – a test of back and leg flexibility. **Research Quarterly**. v. 23, n. 1, p. 115-118, 1952.

KWOK, J. Y. Y. *et al.* Effects of Meditation and Yoga on Anxiety, Depression and Chronic Inflammation in Patients with Parkinson’s Disease: A Randomized Clinical Trial. **Psychotherapy and Psychosomatics**, v. 94, n. 2, p. 1–18, 2025.

YOSHIDA, K.K.; FURLAN, P.G. Caracterização de participantes de grupos de yoga em serviço universitário de atenção primária à saúde. **Revista Saúde**. v. 47, n.1. 2021.

WENDT, A. *et al.* Preferências de atividade física em adultos brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 19, p. 1-9, 2019.

ZBUINOVIC, K. F; MARIOTTI, M. C. As vulnerabilidades dos estudantes universitários: uma revisão integrativa. **SciELO Preprints**, 2021.

ZENATTI, A.; LUZ, A. C.; OLIVEIRA, R. V. Efeitos na flexibilidade e força de mulheres fisicamente ativas resultantes da prática de um programa de treinamento de 2 meses de hatha yoga, modalidade jayaprana yoga. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo v. 5, n°. 30, p.418-426, 2011.

ZHU, F. *et al.* Yoga compared to non-exercise or physical therapy exercise on pain, disability, and quality of life for patients with chronic low back pain: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **PloS One**, v. 15, n°. 9, p. e0238544, 2020.

CONTRIBUIÇÃO DE AUTORIA

Djalma Pereira Santana: Autor principal na redação e estruturação do artigo científico, coleta dos dados.

Alex Pinheiro Gordia: Coorientação, supervisão, análise dos dados e revisão do artigo científico.

Aline de Jesus Santos: Revisão e contribuição na redação e estruturação do artigo.

Danilo França Conceição-Santos: Contribuição e revisão do artigo.

Teresa Maria Bianchini De Quadros: Orientação e supervisão e análise de dados.

Thiago Ferreira de Sousa: Revisão final e contribuição na redação.