

---

## Hatha Yoga: melhora na capacidade de estudantes

Pesquisa da Escola de Educação Física de Ball State University, Muncie, EUA.

Contexto: A capacidade vital dos pulmões é um componente crítico de boa saúde. A capacidade vital é uma preocupação entre os asmáticos, cardíacos, aqueles que sofrem dos pulmões, fumantes, e outros que não tem problemas pulmonares.

Objetivo: Determinar os efeitos das posturas de yoga e pranayamas na capacidade vital. Determinantes de capacidade vital foram pegos perto do início e do final de 17 semanas escolares. Nenhum grupo de controle foi usado. Formação: Aulas de yoga inseridas curricularmente nos estudantes do centro oeste. Participantes: Total de 287 estudantes de ginásio, 89 homens e 198 mulheres. Intervenção: Estudantes foram submetidos a aulas de posturas, respirações, e relaxamento por 50 minutos em aulas acontecendo em 15 semanas. As Mais Relevantes Buscas nessa Pesquisa: Capacidade vital nos fumantes, asmáticos e pessoas sem nenhum problema aparente. Resultados: O estudo mostrou uma melhora estatística significativa na capacidade vital em todas as classes de pessoas. Conclusões: Não se sabe se essas melhoras ocorreram pelas posturas ou pranayamas (respirações conduzidas). Os estudantes foram às aulas em 99.96% de presença. O número vasto de estudantes é considerado relevante para uma pesquisa desse teor. Esses resultados são coerentes com outras pesquisas feitas atestando a melhora da capacidade pulmonar nos praticantes de yoga.