

# VII JORNADA IBERO-AMERICANA DE PESQUISAS EM POLÍTICAS EDUCACIONAIS E EXPERIÊNCIAS INTERDISCIPLINARES NA EDUCAÇÃO

Rio de Janeiro 4, 5 e 6 de dezembro de 2024

Local: Colégio Pedro II - Campus Tijuca II

ISSN: 2525-9571

Vol. 6 | Nº. 3 | Ano 2024

## EIXO TEMÁTICO: PRÁTICAS INTERDISCIPLINARES E DIVERSIDADE NA EDUCAÇÃO

### PROMOVENDO UM CURSO VIRTUAL DE YÔGA PARA PESSOAS DE MEIA-IDADE E IDOSOS NO CONTEXTO PANDÊMICO DA COVID-19

*Promoting a virtual yôga course for middle-aged and elderly people in the context of the Covid-19 pandemic*

**Renata Waleska de Souza Pimenta**

*Instituto Federal de Santa Catarina*  
renata.waleska@ifsc.edu.br

**Renata Orlandi**

*Universidade Federal de Santa Catarina*  
renata.orlandi@ufsc.br

**Bianca M. Moreira**

*Universidade Federal de Santa Catarina*  
moreiram.bianca@gmail.com

**Juliana da C. dos Santos**

*Universidade Federal de Santa Catarina*  
julianadacunhasantoss@gmail.com

**Victória Gattass**

*Universidade Federal de Santa Catarina*  
gattassvictoria@gmail.com.br

**Resumo:** O presente trabalho apresenta os resultados de um projeto extensionista que implementou o curso virtual “Yôga para pessoas de meia-idade e idosos” durante a pandemia da Covid-19. O objetivo do projeto foi promover à população idosa, uma das mais vulneráveis aos desdobramentos clínicos da Covid-19, um ambiente seguro à prática do yôga, esta filosofia milenar foi aqui tomada como ferramenta de autocuidado e socialização no contexto pandêmico. A ação extensionista foi realizada como parte integrante do Programa de Educação na Perspectiva da Inclusão, das Tecnologias e Alteridade-Partilhas nas Artes e nas Ciências com pessoas da meia-idade e idosas. O curso transcorreu durante sete meses, contando com 192 inscritos de todo o país, metade dos quais iniciantes no yôga. Nas aulas, propôs-se posturas corporais, técnicas de respiração e meditação, ao final, as cursistas preencheram um formulário de avaliação da ação realizada. De acordo com os dados levantados, as avaliações positivas dos concluintes evidenciaram o impacto benéfico da prática contínua de yôga, favorecendo um envelhecimento ativo e saudável que enfatiza a conexão corpo-subjetividade e o sentimento de pertencimento. A importância da extensão universitária se manifesta na possibilidade de replicar essa experiência tanto em contextos pandêmicos quanto não pandêmicos, ampliando os benefícios para distintos grupos populacionais.

**Palavras-chave:** yôga; envelhecimento ativo; covid-19, extensão universitária.

**Abstract.** *This paper presents the results of an extension project that implemented the virtual course entitled ‘Yoga for middle-aged and elderly people’ during the Covid-19 pandemic. The objective of the project was to provide the elderly population, who are among the most vulnerable to the clinical consequences of SARS-CoV-2 infection, with a safe environment in which to practise yoga. This ancient philosophical tradition was employed as a means of facilitating self-care and socialisation in the context of the pandemic. The extension action was conducted as part of the Education Programme from the Perspective of Inclusion, Technologies and Alterity – Sharing in the Arts and Sciences with middle-aged and elderly people. The course was conducted over a seven-month period and had 192 enrolments from across the country, half of whom were beginners in yoga. The classes comprised instruction in body postures, breathing techniques and meditation. At the conclusion of the course, participants were invited to complete an evaluation form. The data collected indicated that the participants’ positive evaluations demonstrated the beneficial impact of continuous yoga practice, which favours active and healthy ageing. This emphasises the connection between the body and subjectivity and a sense of belonging. The importance of university extension is manifested in the possibility of replicating this experience in both pandemic and non-pandemic contexts, extending the benefits to different population groups.*

**Keywords:** *yoga, active aging, covid-19, university extension.*

## 1. Introdução

No contexto pandêmico, em vista da necessidade e urgência da democratização de saberes e fazeres engendrados no meio universitário, o Núcleo de Educação na Perspectiva das Tecnologias e Alteridade (NEPTA) executou o Programa de Educação na Perspectiva da Inclusão, das Tecnologias e Alteridade - Partilhas nas Artes e nas Ciências com pessoas da meia-idade e idosas. O Programa colocou a Universidade a serviço de um dos grupos mais vulneráveis em meio à crise mundial deflagrada pela pandemia da covid-19, primando pela potencialização do desenvolvimento e bem-estar de cidadã(o)s em contexto de isolamento físico, assim como a inclusão e diversidade na Universidade. O objetivo do projeto foi promover à comunidade interna e externa da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) o acesso a bens culturais de modo a fortalecer o vínculo com a sociedade, sobretudo, com uma das populações mais vulneráveis no cenário pandêmico, a saber, as pessoas da meia-idade e idosa(o)s.

Compondo este programa foram estruturados cinco sub-projetos extensionistas intergeracionais pensados à luz da Educação em Direitos Humanos priorizando o envelhecimento ativo, a transformação social e a emancipação de todos os participantes. Tais projetos configuraram-se em cursos cujos títulos serão mencionados a seguir: (1) Estímulo à memória de idosa(o)s por meio do ensino de Libras; (2) Tecendo a maturidade: memórias afetivas no artesanato da vida; (3) Yôga para pessoas de meia idade e idosos; (4) Educação em saúde no processo de envelhecimento; (5) Sabedoria digital e processo de envelhecimento.

O presente trabalho trata dos desdobramentos da terceira atividade de extensão citada, o curso “Yôga para pessoas de meia-idade e idosos”, o qual teve o objetivo de promover à população idosa, uma das mais vulneráveis aos desdobramentos clínicos da Covid-19, um ambiente seguro à prática do yôga. Neste sentido, sob a tônica da Política Nacional de Extensão Universitária (2012), faz-se mister a reflexão sobre o lugar da universidade na relação dialógica e cooperativa com a comunidade, com a qual a instituição co-constroi o processo de sistematização de ações extensionistas.

Reconhecer o papel da Universidade Pública no enfrentamento das crises contemporâneas não significa superestimar suas capacidades ou subestimar o que importa enfrentar e superar. Trata-se, sobretudo, de ver a Universidade como parte ativa e positiva de um processo maior de mudança. É justamente aqui que se afirma a centralidade da Extensão Universitária, como prática acadêmica, como metodologia inter e transdisciplinar e como sistemática de interação dialógica entre a Universidade e a sociedade (p. 19-20).

Tal ação extensionista foi idealizada acolhendo as particularidades das demandas sistêmicas das pessoas de meia-idade e idosas; o processo de subjetivação desses sujeitos atravessados pela interseccionalidade de seus marcadores de opressão e recursos psicossociais; englobando ainda o combate ao apagamento sistemático desta população, que se intensificou durante a pandemia do SARS-CoV-2. Nesta proposta, a diversidade de abordagens, a complexidade e a profundidade das intervenções do yôga ancoram a concretização de uma ação interdisciplinar calcada na articulação do tripé ensino-pesquisa-extensão.

# VII JORNADA IBERO-AMERICANA DE PESQUISAS EM POLÍTICAS EDUCACIONAIS E EXPERIÊNCIAS INTERDISCIPLINARES NA EDUCAÇÃO

Rio de Janeiro 4, 5 e 6 de dezembro de 2024

Local: Colégio Pedro II - Campus Tijuca II

Esse curso se inseriu na tessitura social como meio de ofertar à comunidade um espaço virtual coletivo dedicado ao desenvolvimento de práticas físicas e de socialização vinculadas ao yôga, seguindo o protocolo da OMS (2021) referente à COVID-19 e promovendo o pilar de extensão da Universidade Federal de Santa Catarina. Isto posto, a realização das aulas na modalidade remota possibilitou a participação de pessoas de todos os estados do país, de modo a propiciar um ambiente de trocas sociais. O mesmo foi ministrado dentro do espaço virtual do Moodle Grupos combinado à plataforma Meet para transmissão e gravação dos encontros. Este material segue sendo acessado por participantes que se interessaram em prosseguir com a prática do yôga. Além disso, este espaço virtual também foi o principal canal de comunicação com os participantes, por meio do qual estabeleceu-se um ambiente de trocas enriquecedoras. Ao longo do curso, foram problematizados conceitos do yôga, como os apresentados anteriormente nesta seção, valendo-se de exemplo, tão simples quanto potente, o conceito da não-violência (*Ahimsa*).

Além disso, houve aulas voltadas para a meditação e exercícios de soltura corporal, bem como de respiração, tomados como ferramentas que podem ser empregadas no processo de enfrentamento da ansiedade, fenômeno esse previsível e compreensível em contexto de crise, a exemplo de uma pandemia. Salvaguardando a alteridade, as aulas foram desenvolvidas de modo a contemplar possíveis limitações físicas, frisando também a importância de cada participante respeitar e conhecer o próprio corpo, ampliando a consciência de si e do entorno, buscando minimizar em algum grau o isolamento que o cenário exigia e que atinge de forma desigual a população idosa.

Os encontros virtuais foram realizados ao longo de todo o semestre, no período entre 07 de maio e 26 de novembro de 2021, ao final, obteve um total de 192 inscrições, com 104 concluintes. Em se tratando das colaboradoras, contou com uma equipe formada pela professora Renata Waleska de Sousa Pimenta (ministrante da maior parte da carga horária do curso), juntamente com as monitoras: Bianca Marciano Moreira, Evelyn Schweitzer de Souza, Juliana da Cunha dos Santos e Vitória Helena Silva Santos, orientadas pela coordenadora Renata Orlandi do Núcleo de Educação na Perspectiva das Tecnologias e Alteridade.

A equipe do projeto agradece à Pró-Reitoria de Extensão da UFSC por viabilizar este projeto, haja vista que este foi contemplado pelo edital nº 3/2021/PROEX, ineditamente vinculado ao Núcleo de Estudos da Terceira Idade (NETI) durante a pandemia da covid-19, com o objetivo de “estimular a criação de programas para o oferecimento de cursos de extensão não presenciais que abordem de forma multidisciplinar a temática ‘envelhecimento humano’ e incentivem a participação das comunidades interna e externa à UFSC com 50 anos ou mais”.

A fim de registrar os desfechos que fruíram do curso e avaliar em que medida o curso foi efetivo no cumprimento de seus objetivos, e, conseqüentemente, dos objetivos do Programa, bem como do edital nº 3/2021/PROEX e da própria Universidade, conforme preconizado pela Política Nacional de Extensão Universitária, foi disponibilizado um formulário anônimo, pelo *Google Forms*, que contou com 25

perguntas distribuídas em cinco sessões: (1) Informações pessoais, (2) Proposta do curso, (3) Plataforma Moodle, (4) Autoavaliação e (5) Avaliação docente. O questionário foi proposto com a finalidade de realizar uma escuta ativa aos participantes e assim identificar contribuições do trabalho desenvolvido, assim como lacunas, sugestões e as possibilidades tanto de sofisticação quanto de difusão de práticas como esta no futuro. O mapeamento contou com a resposta de 21 participantes, que se fizeram imprescindíveis para a discussão dos resultados a seguir.

## 2. Revisão de literatura

O envelhecimento compreende um fenômeno fisiológico degenerativo na estrutura corporal, o que pode desencadear diversas alterações como limitações físicas e dores, não raro, prejudicando a realização de atividades no dia a dia. Compreendendo a prevenção ou a desaceleração dos impactos clínicos deste processo como estratégia de saúde pública, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005, p. 13) conceituou o envelhecimento ativo como “o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas”, abrangendo o sujeito e sua envelhescência em suas dimensões física, mental e social. Assim, a prática do *yôga* pode contribuir para uma melhor qualidade de vida dos idosos, aumentando o equilíbrio, a flexibilidade e a coordenação motora (Massierer, Justo & Toigo, 2017), sobretudo, diante do contexto pandêmico atrelado à Covid-19.

O *yôga* faz parte da tradição milenar indiana e integra uma filosofia com princípios éticos e morais, além de posturas corporais, meditação e técnicas de respiração que auxiliam na promoção da saúde de seus participantes, uma vez que promove um equilíbrio distintas dimensões da subjetividade (Araújo, 2021). O propósito do *yôga* é promover o bem-estar através do desenvolvimento da consciência de si, inclusive do seu próprio corpo. Este foco no corpo está longe de configurar-se como um culto físico narcisístico ou uma estratégia pela busca estética entendida como ideal. A realização da prática física - *ásanas* - propicia ao praticante o fortalecimento, flexibilidade e conexão com o corpo, aspectos necessários para a promoção da saúde. Considerando a importância da prática de atividades físicas para uma saúde integral, é possível pensar no *yôga* como caminho para o favorecimento do envelhecimento ativo para idosos.

As evidências científicas relativas aos benefícios do *yôga* na saúde e bem-estar do sujeito são vastas, mostrando-se como uma prática holística no cuidado de si e do outro. Para construir uma conexão equilibrada consigo e com o outro, transcendendo a clássica dicotomia entre corpo e mente, no exercício constante do autoconhecimento, o *yôga* propõe posturas corporais, técnicas de respiração e a meditação, constituindo-se como as partes fundamentais desta prática milenar. A respeito desta última, Johnson (1995) descreve o processo meditativo como

a ampla variedade de atividades que procuram expandir e ressaltar o alcance da mente e seu funcionamento possível, produzido quase sempre pelas formas de disciplina sensório-motora, entre as quais figuram o permanecer sentado em silêncio, o relaxar-se, o cerrar os olhos, o respirar de modo consciente e o adotar de um objeto de meditação para silenciar o funcionamento sempre ansioso da

consciência. [...] Com efeito, a meditação não tem meta nem sentido intrínseco; é antes uma técnica, um modo de desenvolver a consciência. (Johnson, 1995, p, 12).

Sabendo que a meditação é um procedimento muito mais complexo que simplesmente “sentar e meditar”, com a finalidade de caracterizar a meditação, Cardoso *et al.* (2004) propõem que um procedimento é meditativo se corresponder aos quatro requisitos estabelecidos pelos autores, sendo eles:

(1) uso de uma técnica específica (claramente definida), (2) relaxamento muscular em algum momento do processo e (3) “relaxamento lógico”; (4) deve ser necessariamente um estado autoinduzido, e (5) uso da habilidade de “autofoco” (cunhada de “âncora”). (Cardoso *et al.*, 2004, p. 58).

Apesar da necessidade de novos estudos voltados à meditação que preencham a lacuna de metodologias criativas e inovadoras capazes de analisar diferentes circuitos neurais e realizar a verificação dos resultados, Mosini *et al.* (2019) apontam os efeitos positivos e significativos da meditação sobre a neurofisiologia, neuroquímica e aspectos cognitivos e comportamentais de seus praticantes, entre os principais efeitos relatados estão a melhora da qualidade do sono e a

diminuição da ansiedade e do estresse (devido à redução dos níveis de cortisol e noradrenalina), aumento da sensação de prazer e bem-estar (devido ao aumento da síntese e liberação de dopamina e serotonina) e influência na recordação e possível consolidação da memória (p. 711).

Também atentos aos benefícios neuropsicológicos do yoga a seus praticantes, ao analisar eletroencefalogramas de praticantes e não praticantes de yoga em diferentes contextos, conforme disponíveis na literatura, Kora *et al.* (2021) apontam que

O ioga tem efeitos vantajosos sobre a atividade cerebral, conforme refletido pelas mudanças nas ondas cerebrais alfa, beta e teta, relacionadas a melhorias na percepção, memória, estado mental e redução da inquietação ou ansiedade. O yoga está relacionado à diminuição da ativação da amígdala e à diminuição dos sentimentos negativos em resposta a imagens emocionalmente perturbadoras. A yoga também afeta de forma construtiva os sistemas vitais da mente. O uso da ioga no tratamento clínico de determinadas condições neurológicas e psicossociais é útil para as pessoas afetadas por essas condições devido a seus possíveis efeitos neuroplásticos (p. 8).

Em se tratando da contenção da proliferação viral da covid-19, a principal recomendação proposta pela Organização Mundial da Saúde (2021) foi a adoção do distanciamento físico. Entretanto, é importante ressaltar que as recomendações de isolamento prolongado podem acarretar no sofrimento psíquico. No caso da população idosa, uma das mais vulneráveis frente ao SARS-CoV-2, entre as consequências do isolamento social identificou-se o aumento dos índices de ansiedade, depressão, má qualidade do sono e inatividade física (Sepúlveda-Loyola *et al.*, 2020). Considerando tal cenário, era recomendável, como estratégia de enfrentamento e cuidado com a saúde mental, a realização de atividades físicas, práticas meditativas e de respiração, as quais colaboram na redução do estresse (Fiocruz, 2020).

## 3. Resultados e discussão

Ao incentivar os participantes a exercitarem-se e a zelar pela saúde física e mental empregando o yôga como ferramenta de autocuidado e de socialização no contexto pandêmico, o curso foi alinhado com a Educação em Direitos Humanos, inclusive com o que preconizam os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3 “Garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades” e ODS 10.2 “Até 2030, empoderar e promover a inclusão social, econômica e política de todos, independentemente da idade, gênero, deficiência, raça, etnia, origem, religião, condição econômica ou outra” (p. 1).

Considerando a suspensão de práticas de atividades físicas presenciais em conjunto no início do período pandêmico e a alta probabilidade de sedentarismo entre idosos, propôs-se o yôga como uma prática central do projeto. Neste sentido, as aulas se voltaram à consciência corporal e subjetiva, colaborando no manejo do estresse, aumentando a flexibilidade e a disposição, além de aliviar dores e promover a autodisciplina, a concentração, a meditação, a consciência de si e do entorno, além de ofertar um espaço de interação social seguro. Como fruto deste movimento, as discussões a seguir foram elaboradas a partir da avaliação do projeto realizada por meio do formulário enviado aos cursistas, os quais responderam de forma anônima. Além disso, serão apresentadas observações tecidas no grupo de WhatsApp, nos fóruns do Moodle e na plataforma Meet.

A partir da avaliação dos dados pessoais obtidos pelo formulário, foram encontradas as seguintes informações: 85,7% das respondentes identificam-se com a identidade de gênero feminina. Quanto ao nível de escolaridade, a maioria dos cursistas possui Ensino Superior (47,6%) e são aposentados (as), sendo responsável por 28,57% do público. Além disso, para 52,4% dos respondentes, sua primeira experiência com o yôga foi durante o curso. Segundo Granchi (2020), houve crescimento no registro de atividades físicas em todas as faixas de idade dos dois sexos, quando comparado 2019 e 2020. Logo, pode-se notar que ultimamente aumentou-se à busca da prática de exercícios, o que também é confirmado pelo resultado dos iniciantes (52,4%) do yôga no curso. Dentre as práticas propostas pelo Programa do NEPTA, o curso intitulado “Yôga para pessoas de meia-idade e idosas” foi uma das ações extensionistas que se manteve com taxa de abandono de participantes inferior à média do projeto.

Quando questionados sobre a satisfação acerca das propostas iniciais do curso, a maioria (90,5%) dos indivíduos consideraram-se satisfeitos e ao serem indagados sobre suas críticas ao curso, duas das cursistas responderam: “Não concordo com o tempo, poderia ser um tempo maior, um ano por exemplo. Obrigada” e “Gostaria que fosse até o final de novembro”. Logo, nota-se um interesse no prolongamento do curso, mesmo esta sendo a ação que abriu e encerrou o Programa do NEPTA. Este desejo traz à tona o quão proveitoso a ação realizada foi para os cursistas. Quanto à plataforma Moodle Grupos, grande parte concordou que houve facilidade no acesso, havendo apenas alguns comentários:

Eu perdi o acesso à plataforma e solicitei uma nova senha que nunca chegou. Felizmente, as meninas seguiram postando no email o link para sala de acesso,

# VII JORNADA IBERO-AMERICANA DE PESQUISAS EM POLÍTICAS EDUCACIONAIS E EXPERIÊNCIAS INTERDISCIPLINARES NA EDUCAÇÃO

Rio de Janeiro 4, 5 e 6 de dezembro de 2024

Local: Colégio Pedro II - Campus Tijuca II

via meet, o que me permitiu participar das aulas síncronas.. Não entendi o que houve, porque no início, tudo estava funcionando, inclusive podia acessar as aulas anteriores, algo que não é mais possível. De qualquer forma, sou extremamente grata pela oportunidade de ter participado desse projeto incrível. Torço para que ele siga e possa beneficiar mais pessoas. É muito bom ver um projeto da universidade envolver membros da comunidade em seus projetos, assegurando seu caráter de pública, gratuita e de qualidade. Vida longa ao projeto e à universidade pública!

Outro problema técnico relatado foi o seguinte: “Só conseguir acessar através do navegador Chrome. Pelo firefox não acatou”. Assim, compreende-se que apesar de ocorrerem alguns problemas relacionados ao uso da tecnologia para promover a ação remotamente, estes foram resolvidos ou não alteraram significativamente o bom andamento do curso. Os fóruns da plataforma Moodle Grupos também proporcionaram uma grande contribuição, com o espaço denominado “Sua opinião é importante”, no qual os cursistas puderam trocar fotos, experiências e reflexões acerca das práticas propostas no curso. Algumas dessas narrativas serão mencionadas adiante.

Dentre estas partilhas, uma das cursistas destacou o valor de ter encontrado essa ação extensionista precisamente no contexto pandêmico: “Uma aula excelente e oportuna, para esse momento de pandemia onde a nossa mobilidade está bastante comprometida, adorei espero que tenha continuação de cursos como este de excelência”. Dando prosseguimento ao que foi compartilhado, uma cursista manifestou o rompimento de paradigmas pessoais associados à prática do yôga, conseguindo encontrar consigo as ferramentas de autodesenvolvimento positivadas pelo yôga:

Não gostava de yôga antes, por isso comecei o curso, queria passar a gostar já que sei dos benefícios. E em poucas semanas me apaixonei, fico sentida quando o horário de alguma disciplina bate com o da yôga. Só quero agradecer a atenção dos envolvidos, o comprometimento, conhecimento, vai além da prática, envolve toda uma teoria, os conceitos, os nomes, os movimentos, a sensação e o sentimento ao realizar, ao compreender, é completamente libertador, prazeroso, relaxante, terapêutico e a terapia anda mais cara que nunca, então cuidar da mente em casa e de graça é algo que não imaginei que 2021 poderia me proporcionar e proporcionou, está proporcionando e isso graças a todos, inclusive aos parceiros de turma. Excelente iniciativa.

Outra cursista relatou que o curso provocou desdobramentos na dinâmica da sua vida pessoal, atrelando a prática proposta a uma contínua fonte de bem-estar, denotando o aprendizado da autodisciplina e a articulação com sua rede apoio para criar condições materiais confortáveis para a manutenção da prática do yôga para além do curso:

Olá! Conforme havia comentado ao final, me senti presenteada no meu aniversário, com esta aula. Muito gratificante poder realizar os exercícios junto com vocês. Gostei muito das professoras e do dia/horário do curso. Me empolguei tanto e comentei em casa, que até ganhei de aniver um tatame para continuar os exercícios. Agora, ficarei no aguardo das manhãs de sexta.

A partilha a seguir diz respeito a outra cursista que se envolveu no curso de forma articulada à sua rede de apoio, ela aponta para a importância do fator social atrelado ao curso no contexto pandêmico:

# VII JORNADA IBERO-AMERICANA DE PESQUISAS EM POLÍTICAS EDUCACIONAIS E EXPERIÊNCIAS INTERDISCIPLINARES NA EDUCAÇÃO

Rio de Janeiro 4, 5 e 6 de dezembro de 2024

Local: Colégio Pedro II - Campus Tijuca II

Gostei da mensagem. Aviso a todos e todas que por incentivo da minha filha [nome], estou fazendo este curso com vocês e adorando. Tem me ajudado bastante neste isolamento social estar com vocês e fazer a prática da yôga. Envio também minha foto de uma manhã gelada aqui em Rio Grande/ RS, mas acompanhada do chimarrão e de vocês, foi bem mais agradável. Obrigada e até sexta!

Nestas duas últimas partilhas, as cursistas também denotaram o anseio pelos encontros (sexta-feira) que se sucederam, reforçando a autodisciplina e a adesão ao curso. Assim, a satisfação geral das participantes foi alta, com 90,5% delas avaliando o curso positivamente e algumas manifestando interesse em seu prolongamento. Além disso, o curso transcorreu bem e, apesar de haver desafios técnicos de se promover uma atividade como essa remotamente, estes foram superados pela equipe organizadora. O curso proporcionou um espaço seguro de socialização e prática corporal, com relatos de transformação pessoal e bem-estar durante o isolamento físico devido à pandemia de Covid-19. As ferramentas de interação, como o grupo de WhatsApp e os fóruns do Moodle, enriqueceram ainda mais a experiência, permitindo a troca de vivências e reflexões entre os cursistas. Portanto, o curso mostrou-se uma intervenção viável e eficaz, favorecendo um envelhecimento ativo e mais saudável, mesmo em um cenário de isolamento social, consolidando o projeto como uma estratégica iniciativa de extensão e cuidado com a saúde mental e física da população idosa.

## 4. Conclusão

A prática do yôga é uma importante aliada no processo de envelhecimento ativo para pessoas de meia-idade e idosos, proporcionando a movimentação de todo o corpo, evitando, dessa forma, o sedentarismo comum nessa faixa etária. Nesse sentido, as aulas foram desenvolvidas de modo a contemplar possíveis limitações físicas, frisando também a importância de respeitar e conhecer o próprio corpo. Assim, o projeto pôde alcançar seus objetivos de proporcionar aos alunos um espaço de realização de autodisciplina, posturas físicas, exercícios respiratórios, concentração, meditação, ampliação da consciência de si e do entorno. Além disso, os retornos oferecidos pelos concluintes do curso celebram as contribuições positivas das aulas para a saúde e o bem-estar dos alunos.

O yôga integra uma filosofia, contemplando o processo de autoconhecimento, de exercícios físicos e de condutas éticas. Assim, o praticante de yôga tem a oportunidade de transpor seus ensinamentos para além do espaço das práticas, potencializando o desenvolvimento constante da reflexão sobre o seu lugar no mundo e na importância do autocuidado, de modo a reconhecer suas vulnerabilidades e contribuições no contexto em que está inserido.

Desse modo, ainda que as aulas tenham ocorrido remotamente, foi possível construir um ambiente favorável à promoção do bem-estar coletivo, no qual as aulas configuraram-se como um momento de contemplação de si. Assim, por meio de aulas semanais, pessoas de meia idade e idosos, parcela populacional mais impactada pelas restrições atreladas ao SARS-CoV-2, puderam ter acesso a um espaço virtual endereçado

# VII JORNADA IBERO-AMERICANA DE PESQUISAS EM POLÍTICAS EDUCACIONAIS E EXPERIÊNCIAS INTERDISCIPLINARES NA EDUCAÇÃO

Rio de Janeiro 4, 5 e 6 de dezembro de 2024

Local: Colégio Pedro II - Campus Tijuca II

à realização de atividades que possibilitaram o combate do sedentarismo e do sofrimento psíquico atrelado ao processo pandêmico.

Durante todo o período atrelado à pandemia de Covid-19, a extensão universitária mostrou-se fundamental para a proteção dos Direitos Humanos. Mediado pela extensão, buscou-se a ampliação do acesso aos saberes e fazeres engendrados no meio acadêmico, prestou-se apoio à comunidade e incentivou-se soluções inovadoras, fortalecendo o vínculo entre as instituições e a sociedade neste momento crítico marcado pela extrema vulnerabilidade e necessidade.

Este projeto de yoga voltado para idosos e pessoas de meia-idade não só atingiu suas metas de promover a saúde física e mental, como também fortaleceu o senso de comunidade e autocuidado. As aulas semanais proporcionaram um ambiente seguro e acolhedor, permitindo aos participantes entrar em contato com seus limites e possibilidades em nível físico e psicológico durante este período de isolamento. As avaliações positivas dos concluintes evidenciam o impacto benéfico da prática contínua de yoga, favorecendo um envelhecimento ativo e saudável que enfatiza a conexão corpo-subjetividade e o sentimento de pertencimento. A importância da extensão universitária se manifesta na possibilidade de replicar essa experiência tanto em contextos pandêmicos quanto não pandêmicos, ampliando os benefícios para distintos grupos populacionais.

## 5. Referências

ARAÚJO, Nilza Maria Coradi. Hatha yoga na Promoção da Saúde Integrativa e Qualidade de Vida. **REVISTA PLURI**, [S.l.], v. 1, n. 4, p. 127 - 138, jul. 2021. ISSN 2596-1098.

Disponível em: <<http://repositorio.cruzeirodosulvirtual.com.br/index.php/pluri/article/view/172>>. Acesso em: 18 nov. 2021.

CARDOSO, R. *et al.* Meditation in health: an operational definition. **Brain Research Protocols**, São Paulo, v. 14, n. 1, p. 58-60, nov 2004. Disponível em:

<<https://doi.org/10.1016/j.brainresprot.2004.09.002>>. Acesso em: 04 out 2024.

Fiocruz. (2020). **Recomendações e orientações em saúde mental e atenção psicossocial na COVID-19**. Rio de Janeiro, Brasil. Disponível em:

<[https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/10/livro\\_saude\\_mental\\_covid19\\_Fiocruz.pdf](https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/10/livro_saude_mental_covid19_Fiocruz.pdf)>. Acesso em 01 de novembro de 2021.

Fórum de Pró-Reitores das Instituições Públicas de Educação Superior Brasileiras.

**Política Nacional de Extensão Universitária**. Manaus: 2012. Disponível em:

<http://proex.ufsc.br/files/2016/04/Política-Nacional-de-Extensão-Universitária-e-book.pdf>. Acesso em: 23 set. 2024.

GRANCHI, Giulia. **Prática de atividade física aumentou no Brasil em 2020, mostra pesquisa**. 2020. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/12/16/pratica-de-atividade-fisica-aumentou-no-brasil-em-2020-mostra-pesquisa.htm>.

Acesso em: 10 nov. 2021.

# VII JORNADA IBERO-AMERICANA DE PESQUISAS EM POLÍTICAS EDUCACIONAIS E EXPERIÊNCIAS INTERDISCIPLINARES NA EDUCAÇÃO

Rio de Janeiro 4, 5 e 6 de dezembro de 2024

Local: Colégio Pedro II - Campus Tijuca II

IBGE. (2021) Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas. **Projeção da população do Brasil e das Unidades da Federação**. Disponível em: <[https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/index.html?utm\\_source=portal&utm\\_medium=popclock&utm\\_campaign=novo\\_popclock](https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/index.html?utm_source=portal&utm_medium=popclock&utm_campaign=novo_popclock)>. Acesso em 13 de outubro de 2021.

JOHNSON, W. **Do Xamanismo à Ciência: uma história da meditação**. 11. ed. São Paulo: Cultrix, 1999. 12 p.

KORA, P. *et al.* **EEG based interpretation of human brain activity during yoga and meditation using machine learning: A systematic review**. *Complementary Therapies in Clinical Practice, Andhra Pradesh*, v. 43, n. 101329, 2021. ISSN 1744-3881. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1744388121000281>>. Acesso em: 04 out. 2024.

MASSIERER, Fernanda Dias; JUSTO, Juliana Ludwig; TOIGO, Adriana Marques. **Efeito da prática de ioga na qualidade de vida de idosos**. Disponível em: <<http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/6120/pdf>>. Acesso em 18 de novembro de 2021.

MOSINI, A. C. *et al.* Neurophysiological, cognitive-behavioral and neurochemical effects in practitioners of and neurochemical effects in practitioners of transcendental meditation - A literature review. **Revista da Associação Médica Brasileira**, São Paulo, v. 65, n. 5, p. 706-713, 2019. Acesso em: 08 out. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **Sobre o nosso trabalho para alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável no Brasil**. Nações Unidas Brasil. Disponível em: <<https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>>. Acesso em: 2024 out 11.

PROEX. **Edital nº 3/2021/PROEX** [apresentação de propostas de criação de programas a serem desenvolvidos em parceria com o Núcleo de Estudos da Terceira Idade (NETI)]. Universidade Federal de Santa Catarina: Pró-Reitoria de Extensão, Florianópolis, 10 de março de 2021. Disponível em: <<https://proex.ufsc.br/files/2021/03/Edital-03-2021-PROEX-Apoio-Programas-vinculados-ao-NETI.pdf>>. Acesso em 08 out. 2024.

SEPÚLVEDA-LOYOLA, W. *et al.* Impact of Social Isolation Due to COVID-19 on Health in Older People: Mental and Physical Effects and Recommendations. **The Journal of nutrition, health and aging**, Madrid, v. 24, n. 9, p. 938-947, set. 2020. ISSN 1279-7707. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1279770723003974>>. Acesso em: 05 out. 2024.

World Health Organization (WHO). **Critical preparedness, readiness and response actions for COVID-19**. Interim guidance, Genebra, mai. 2021. Disponível em: <<https://www.who.int/publications/i/item/critical-preparedness-readiness-and-response-actions-for-covid-19>>. Acesso em 01 nov. 2024.

World Health Organization (WHO). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Tradução: GONTIJO, S. Organização Pan-Americana da Saúde, Brasília, 2005. Disponível em: <[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento\\_ativo.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf)>. Acesso

# VII JORNADA IBERO-AMERICANA DE PESQUISAS EM POLÍTICAS EDUCACIONAIS E EXPERIÊNCIAS INTERDISCIPLINARES NA EDUCAÇÃO

Rio de Janeiro 4, 5 e 6 de dezembro de 2024

Local: Colégio Pedro II - Campus Tijuca II

em 08 out. 2024.

---

Renata Waleska de Souza Pimenta

Docente do Instituto Federal de Santa Catarina

---

Renata Orlandi

Docente da Universidade Federal de Santa Catarina

---

Bianca Marciano Moreira

Graduanda em Engenharia Têxtil pela UFSC. Extensionista do Núcleo de Educação na Perspectiva das Tecnologias e Alteridade, projeto contemplado pelo edital nº 3/2021/PROEX, vinculado aos Núcleos de Estudos da Terceira Idade

---

Juliana da Cunha dos Santos

Graduanda em Psicologia pela UFSC. Extensionista do Núcleo de Educação na Perspectiva das Tecnologias e Alteridade, projeto contemplado pelo edital nº 3/2021/PROEX, vinculado aos Núcleos de Estudos da Terceira Idade.

---

Victória Gattass

Graduanda em Química pela UFSC. Extensionista do Núcleo de Educação na Perspectiva das Tecnologias e Alteridade