

RELATOS DE EXTENSÃO: UM PROJETO *ONLINE* COM PRÁTICAS DE *YOGA*

UNIVERSITY EXTENSION REPORTS: AN ONLINE PROJECT WITH *YOGA* PRACTICES

Evelyn Raquel Carvalhoⁱ

Maria Sara de Lima Diasⁱⁱ

Aline Tschokeⁱⁱⁱ

Jucelia Cristiane Gonçalves Ferrarini^{iv}

Mariana Corrêa de Azevedo^v

Mariana Cordeiro Clarinda^{vi}

Paula Corrêa de Azevedo^{vii}

Perola Machado de Souza^{viii}

RESUMO

Este relato de experiência sintetiza as atividades desenvolvidas em um projeto de Extensão, realizado em seis encontros *on-line* organizados por servidoras de uma instituição tecnológica de ensino, discentes e pessoas da comunidade externa. A proposta foi demanda de estudantes que participaram da modalidade presencial do referido projeto. Objetivamos a divulgação do *Yoga* enquanto exercício saudável durante a pandemia de COVID-19, em 2020, através de práticas semanais cujos temas foram apontados pelo grupo ao longo dos encontros: o que é o *Yoga*; concentração; aprendizagem; positividade; *Yoga* laboral; a importância da respiração. As inscrições e aulas foram realizadas em plataformas virtuais abertas para a comunidade. O formulário de cadastro permitiu delinear os hábitos de saúde e as percepções dos/as participantes quanto ao momento pandêmico e as suas expectativas em relação ao *Yoga*. Apresentamos o processo de desenvolvimento, os registros de cada encontro e as reflexões sobre essa atividade de Extensão. Os resultados indicaram que o *Yoga* é um elemento importante para atividades extensionistas, na medida em que promoveu uma ação saudável, aproximando servidores/as, estudantes e comunidade externa num contexto ímpar de adoecimento.

ⁱ Mestra em Desenvolvimento Territorial Sustentável - Universidade Federal do Paraná. Técnica em Assuntos Educacionais - Instituto Federal do Paraná, Paranaguá, Paraná, Brasil. E-mail: evelyn.carvalho@ifpr.edu.br.

ⁱⁱ Pós-doutora em Psicologia - Universidad Autónoma de Barcelona (Espanha). Docente e Coordenadora do Curso de Pós-graduação em Tecnologia e Sociedade - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil. E-mail: mariadias@professores.utfpr.edu.br.

ⁱⁱⁱ Doutora em Educação Física - Universidade Federal do Paraná. Docente - Instituto Federal do Paraná; Paranaguá, Paraná, Brasil. E-mail: aline.tschoke@ifpr.edu.br.

^{iv} Graduanda de Tecnologia em Gestão Ambiental - Instituto Federal do Paraná; Paranaguá, Paraná, Brasil. E-mail: juceliaferrarini@gmail.com.

^v Doutora em Sociologia - Universidade Federal do Paraná. Docente substituta - Instituto Federal do Paraná, Paranaguá, Paraná, Brasil. E-mail: mariana@azevedo.com.

^{vi} Estudante do Curso Técnico em Meio Ambiente - Instituto Federal do Paraná, Paranaguá, Paraná, Brasil. E-mail: mariana.clarinda.cordeiro@gmail.com.

^{vii} Pós-graduada em *Design* Educacional pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná. Designer autônoma, Curitiba, Paraná, Brasil. E-mail: pebi.azevedo@gmail.com.

^{viii} Formação em Yogaterapia - Faculdades Integradas Espírita. Instrutora e palestrante de *Yoga*. Mediadora em cursos de formação de instrutores de *Yoga*, Pontal do Paraná, Paraná, Brasil. E-mail: peroladesouza@hotmail.com.

Palavras-chave: *Yoga online*. Extensão. Ensino Tecnológico.

ABSTRACT

This experience report summarizes the activities developed in an University Extension Project, held in six online meetings organized by servers of a technological educational institution, students and people from the external community. The proposal was a demand of students who participated in presential modality of the referred project. We aim to promote *Yoga* as a healthy exercise during the COVID-19 pandemic in 2020, through weekly practices whose themes were pointed out by the group during the meetings: what is *Yoga*; concentration; learning; positivity; *Yoga* at work; the importance of breathing. Registration and classes were carried out in virtual platforms with open access to the community. The registration form allowed to outline the health habits and perceptions of the participants regarding the pandemic moment and their expectations in relation to *Yoga*. We present the development process, the records of each meeting and the reflections on this extension activity. The results indicated that *Yoga* is an important element for extension activities, as it promoted a healthy action, bringing servers, students, and the external community closer together in a unique context of illness.

Keywords: *Yoga online*. University Extension. Technological teaching.

1 INTRODUÇÃO

Em um momento de pandemia, isolamento social e atividades remotas, como pensar e desenvolver ações de Extensão? Para desenrolar estas reflexões, vamos relembrar, no início deste relato, a importância de tais ações nas instituições de ensino. As Universidades e Institutos Federais têm como princípio a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e Extensão. Esse pilar precisa ser compreendido não em um sentido assistencialista com relação às comunidades do entorno, mas contemplando todo o potencial de aprendizado, produção de saberes e aplicação prática em prol do desenvolvimento local e comunitário. Conforme disposto no I Encontro Nacional de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileiras,

[...] esse fluxo, que estabelece a troca de saberes sistematizados, acadêmicos e populares, terá como consequência a produção do conhecimento resultante do confronto com a realidade brasileira e regional, a democratização do conhecimento acadêmico e a participação efetiva da comunidade na atuação da universidade (FORPROEXT, 1987, p.11).

Tendo destacado essa relevância, complementamos com a definição de Extensão promovida pelo Fórum de Pró-reitores de Extensão ou Cargos Equivalentes das Instituições da Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica (FORPROEXT), entendida como “[...] um processo educativo, cultural, político, social, científico e tecnológico que promove a interação dialógica e transformadora entre as instituições e a sociedade, levando em consideração a territorialidade” (CONIF, 2015, p. 02).

Entender a Extensão nesta vertente dialógica nos convoca a manter tal princípio de conexão, principalmente neste momento de regime emergencial que vivemos em função da pandemia de COVID-19 e da necessidade do isolamento social. Desde março de 2020, as atividades presenciais foram suspensas no Instituto Federal do Paraná (IFPR), devido às ações de combate ao vírus. Sendo assim, um caminho importante para a manutenção do vínculo da instituição com a comunidade são as ações extensionistas. Para que elas fossem possíveis, a instituição avaliou formas alternativas de difusão da cultura, da aprendizagem e da interação social. Dentre essas iniciativas, encontra-se o *Projeto IF Zen*, um projeto de Extensão registrado no Núcleo de Arte e Cultura (NAC) do IFPR, *campus* Paranaguá.

Objetivamos, com o projeto, promover a prática do *Yoga on-line*, como estratégia para o cuidado de si no período da quarentena. O projeto, que ocorria em modo presencial desde 2019, foi retomado na modalidade virtual, por iniciativa dos/as estudantes, para promover a saúde física e mental. Foram adaptadas as ações ao ambiente virtual, buscando construir com a comunidade atividades voltadas para a promoção da saúde e melhor qualidade de vida neste momento de crise sanitária mundial e de distanciamento social.

Além disso, a adaptação do projeto para os encontros virtuais teve como objetivo criar mecanismos de concentração para estudantes que enfrentavam os desafios das aulas *on-line*. Nesse aspecto, diversos estudos mostram os benefícios da prática de *Yoga* para estudantes, como por exemplo, o desenvolvimento psicomotor, a redução da ansiedade, o aumento da concentração e da organização mental (SHIRAISHI, 2013). De acordo com a autora, os/as discentes aprendem a identificar as próprias limitações e emoções e passam a ter uma relação mais harmônica com os colegas, professores, familiares e com o meio ambiente.

Os benefícios também se estendem para os/as docentes, uma vez que muitos problemas relacionados à prática de ensino diminuem e as aulas passam a ter mais qualidade no aproveitamento, rendimento e bem-estar coletivo. Se os/as professores

aprenderem a usar técnicas básicas de *Yoga*, será ainda mais proveitoso. É importante que a instituição de ensino disponha de um/a instrutor/a qualificado/a para direcionar as técnicas de acordo com distintas situações, faixas etárias e tipos de ensino, desenvolvendo adaptações ao caráter lúdico (BARROS *et al.*, 2014; SOUZA, 2020).

Siegel (2010), em sua tese sobre o desafio da introdução do *Yoga* no Sistema Único de Saúde (SUS), aponta para a ausência de trabalhos sobre o tema América Latina. Em nossos achados, 10 anos depois, confirma-se que, embora amplamente difundida como prática tradicional de saúde em outras culturas ao redor do mundo, no Brasil o *Yoga* ainda é visto como atividade complementar, pouco divulgada em espaços acadêmicos, por exemplo. Em consulta à Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD), com busca pelo verbete "*Yoga*", encontraram-se 159 trabalhos publicados, destes, 113 dissertações e 46 teses. Ao refinar a pesquisa com o tema "*Yoga* nas escolas", localizaram-se 30 resultados (18 dissertações e 12 teses), cujos assuntos mais frequentes identificados foram: *Yoga*, ioga, meditação, educação, educação infantil, holismo (BDTD, 2020). Destacam-se os estudos de Barros *et al.* (2014), Isasi, Galan e Romero (2019), Guerra e Rovetto (2020), por apontarem o desenvolvimento de práticas de *Yoga* no contexto escolar, sendo os dois últimos trabalhos realizados em contextos distintos, Argentina e Bolívia, respectivamente.

Mais do que melhorar o desempenho escolar, o *Yoga* tem relação direta com a promoção da saúde integral. Barros *et al.* (2014) discutem como a prática em escolas e universidades leva o/a praticante a um conhecimento mais profundo de si mesmo, interferindo na sua vida como um todo. A prática de *Yoga* para jovens diminui o comportamento violento que pode surgir de um sentimento de inadequação, reduz o *déficit* de atenção e hiperatividade, diminui faltas, melhora a concentração, a memória e a criatividade, bem como interfere positivamente no rendimento escolar, aumentando o aproveitamento em vários sentidos, além de melhorar os relacionamentos inter e intrapessoal (BARROS *et al.*, 2014; SOUZA, 2020).

Considerando que, em março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou oficialmente a situação de pandemia, devido à contaminação massiva provocada pelo novo Coronavírus, mudanças vêm ocorrendo em diversas dimensões da nossa vida. Segundo estudos de Pal (2020), o *Yoga* é uma importante estratégia no combate e na prevenção da COVID-19, uma vez que abrange exercícios que melhoram a saúde respiratória e estimulam a imunidade.

Em sincronia com as diretrizes em saúde praticadas em todo o mundo, desde 17 de março de 2020, foram suspensas as aulas presenciais em todos os *campi* do IFPR. A quarentena impactou a comunidade acadêmica em sua rotina de trabalho e transformou as relações entre as pessoas.

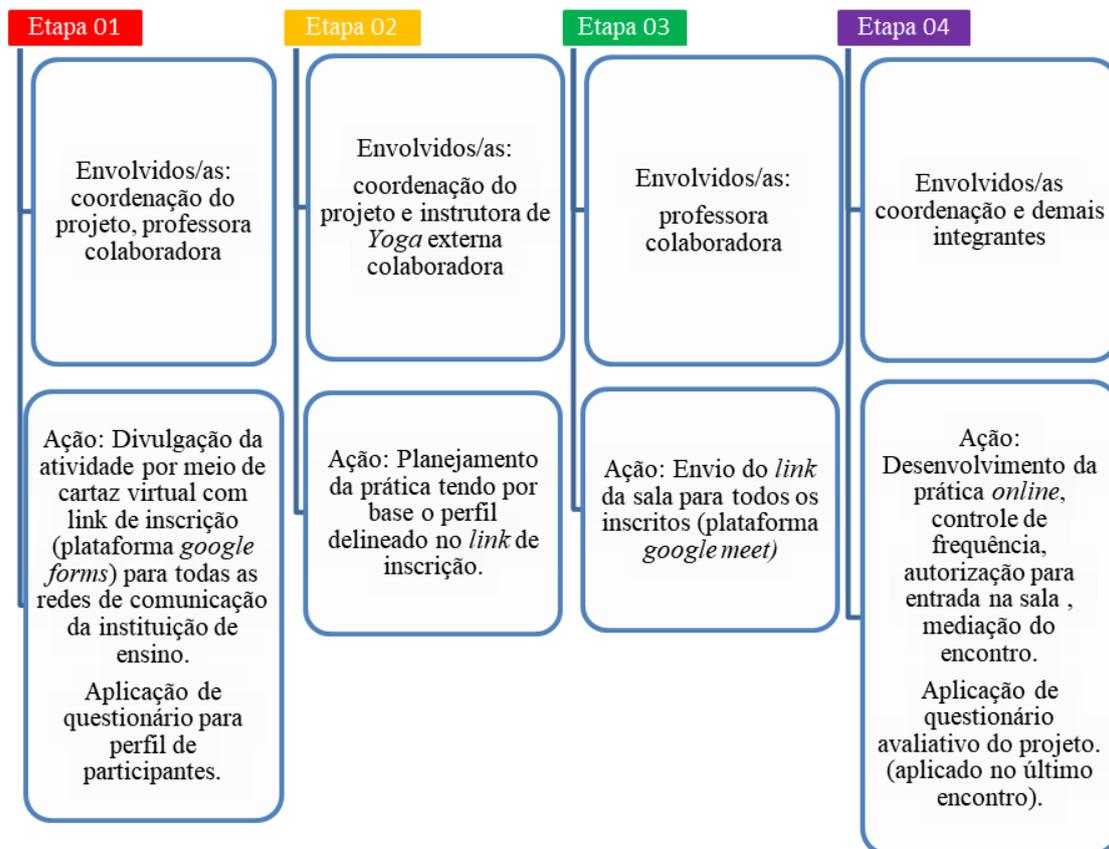
Os projetos de Extensão, marcados pela interdisciplinaridade, podem fortalecer redes de ajuda mútua contexto pandêmico, uma vez que envolvem a ação de profissionais diversos e de toda a comunidade. Conforme apontam Dias *et al.* (2020, p. 254): “A formação de uma rede de colaboração na pandemia do COVID-19 é fundamental, discutindo com uma equipe interdisciplinar o papel de cada ator social, gerando um conjunto integrado de ações articuladas em prol do bem comum”.

Nessa perspectiva é que se desenvolveu o projeto de Extensão *IF Zen*, articulando uma rede de solidariedade no que se refere às práticas saudáveis que pudessem, de alguma maneira, atenuar os agravamentos psíquicos e físicos em meio à comunidade participante, em tempos tão incertos do cotidiano intra e extra escolar.

2 PROCEDIMENTOS OPERACIONAIS: O MOVIMENTO EXTENSIONISTA

Para a realização dos encontros do projeto no decorrer da quarentena, foram concretizadas algumas etapas para a construção das atividades. Esses passos não foram programados antecipadamente, ocorreram conforme o fluxo das aulas *on-line*, com os temas sendo reconfigurados com base no *feedback* dos/as participantes. Esses retornos foram coletados através das respostas aos formulários de inscrição, aplicados antes de cada encontro, nos quais constavam questões gerais relacionadas ao conhecimento que os/as participantes tinham sobre a prática, bem como sobre os impactos da pandemia em seus cotidianos. Ao final da ação extensionista foi realizado um questionário avaliativo de encerramento da atividade. A Figura 01 expressa tais etapas e as ações desenvolvidas.

Figura 01 - Etapas realizadas para os encontros virtuais.



Fonte: As autoras (2020).

2.1 SÍNTESE DA ORGANIZAÇÃO DOS ENCONTROS

Planejamos as práticas semanais, com a duração de uma hora, pela plataforma *Google Meet*, antecedidas pela lista de inscritos/as por meio da plataforma *Google Forms*, também utilizada para a posterior certificação de horas complementares. Semanalmente enviamos o cartaz do encontro com o *link* para a inscrição (Figura 02). O cartaz de divulgação da atividade foi elaborado por uma das colaboradoras. O formulário contava com perguntas sobre os hábitos de saúde, as práticas corporais ou ausência delas, as queixas e sintomas, assim como as expectativas quanto ao *Yoga* (Etapa 01). Para estimular a participação, foram elaborados também vídeos de divulgação com convites informativos sobre os benefícios do *Yoga*. Todas as pessoas envolvidas colaboraram na divulgação dos encontros.

Figura 02 - Cartaz de divulgação.



Fonte: As autoras (2020).

A partir das informações dos formulários de inscrição, a coordenadora do projeto — colaboradora do IFPR — e a instrutora de *Yoga* — colaboradora externa — elaboraram a sequência de movimentos (posturas corporais) para as aulas (Etapa 02). No dia dos encontros remotos, a docente colaboradora enviava, para todos os e-mails cadastrados, o endereço da sala virtual na plataforma *Google Meet* (Etapa 03), além de atuar também na mediação dos encontros. Estudantes colaboradoras auxiliaram no controle das frequências para a elaboração dos certificados.

Destaca-se que a coordenadora do projeto, técnica administrativa em educação (TAE) na instituição, atuou como instrutora de *Yoga* nos encontros, sob a supervisão de sua própria instrutora de *Yoga*, com quem teve sua formação. As práticas durante os encontros (Etapa 04) eram compostas de: explicação da proposta do dia; exercícios respiratórios; aquecimento corporal; exercícios de equilíbrio, posturas, relaxamento; e meditação final. O Quadro 01 descreve as temáticas de cada prática.

Quadro 01 - Temáticas adotadas em cada prática.

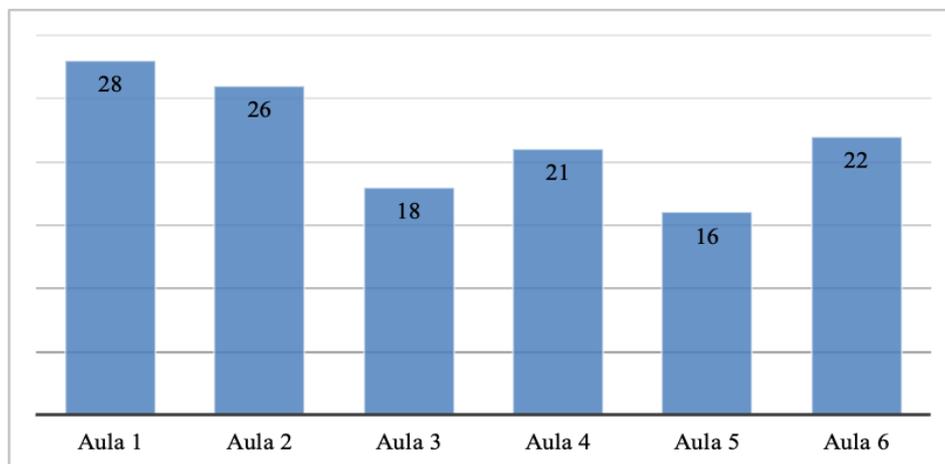
| Nº do Encontro | Data | Conteúdo |
|----------------|------------|--|
| 01 | 26/06/2020 | Apresentação, explicações iniciais, prática básica |
| 02 | 03/07/2020 | A respiração como técnica para o aprendizado- eu no aqui e agora |
| 03 | 10/07/2020 | <i>Yoga</i> como prática motivacional |
| 04 | 17/07/2020 | <i>Yoga</i> como técnica de interiorização |
| 05 | 24/07/2020 | <i>Yoga</i> Laboral |
| 06 | 31/07/2020 | Positividade e centramento no dia a dia |

Fonte: As autoras (2020).

Em todas as aulas foi solicitado que o/a praticante colocasse roupas confortáveis, não fizesse refeições próximas ao horário estabelecido e que contasse com um local tranquilo para a prática. Ao início de cada encontro foi solicitada a autorização para gravação da prática para registro da atividade de Extensão, para que todos/as pudessem acessar e refazer os exercícios posteriormente.

Em seis semanas de atividades, houve flutuação no número de participações, com a média de 21 pessoas a cada encontro. Do total de participantes, 12% tinham estado em cinco práticas e o maior número de participações concentrou-se em duas aulas. O Gráfico 01 mostra a frequência de participação em cada encontro.

Gráfico 01- Frequência de participação por encontro.



Fonte: As autoras (2020).

Destaca-se que os dois primeiros encontros, foram aqueles com maior número de participantes, e trataram de conceitos básicos do *Yoga* e da importância da respiração para o aprendizado.

A seguir apresentamos os dados coletados mediante os formulários de inscrição, de avaliação e de registros de diário de campo. Por questão ética¹, mantivemos o sigilo da identidade dos/as participantes, cujos nomes foram substituídos por nomes em *sânscrito*, língua oficial da Índia.

1 Embasamento legal fundamentado na Resolução 510 de 2016 do CEP/CONEP, art. 1º inciso VIII – que aponta que atividade realizada com o intuito exclusivamente de educação, ensino ou treinamento sem finalidade de pesquisa científica, de alunos de graduação, de curso técnico, ou de profissionais em especialização não precisam de registro e avaliação pelos comitês de ética institucionais.

2.2 PERFIL DOS/DAS PARTICIPANTES

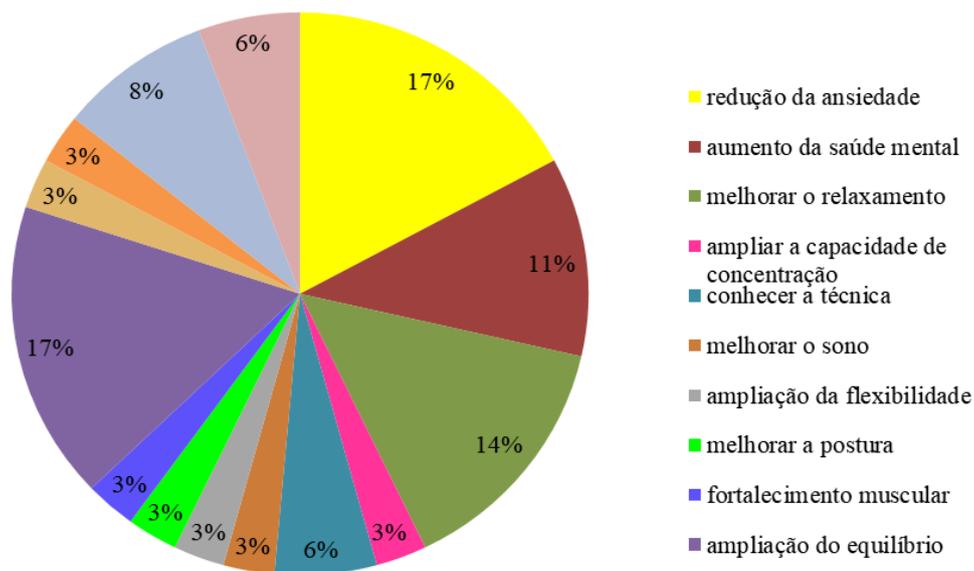
Através das respostas obtidas com o formulário de inscrição, encontramos dados do perfil dos/as participantes do projeto de Extensão.

Participaram 67 pessoas, que souberam da atividade de Extensão de *Yoga on-line* por diversos meios: indicação, divulgação no *site* e página de *Facebook* da instituição de ensino. Estudantes do *campus*, servidores/as e pessoas externas à comunidade acadêmica se identificaram oriundas de localidades variadas, como por exemplo, Pontal do Paraná, Matinhos, Paranaguá, Curitiba, São José dos Pinhais, Florianópolis, Joinville, São José dos Pinhais e entre outros.

O grupo era composto majoritariamente por mulheres, com idades diversas: 27% de 21 a 30 anos, 27% de 31 a 40 anos e 27% de 31 a 50 anos. Embora 60% das pessoas conhecessem o *Yoga*, 63% afirmaram não estar praticando nenhum tipo de atividade física na quarentena. Considerando as práticas corporais realizadas antes do isolamento, 37% relataram praticar musculação, seguido por 27% que realizavam caminhada. Outras atividades relatadas foram *Yoga*, natação, *surfe* corrida.

Entre as expectativas quanto aos benefícios do *Yoga*, 34% destacaram a ampliação do equilíbrio e redução de ansiedade. Outros aspectos estão presentes no Gráfico 02.

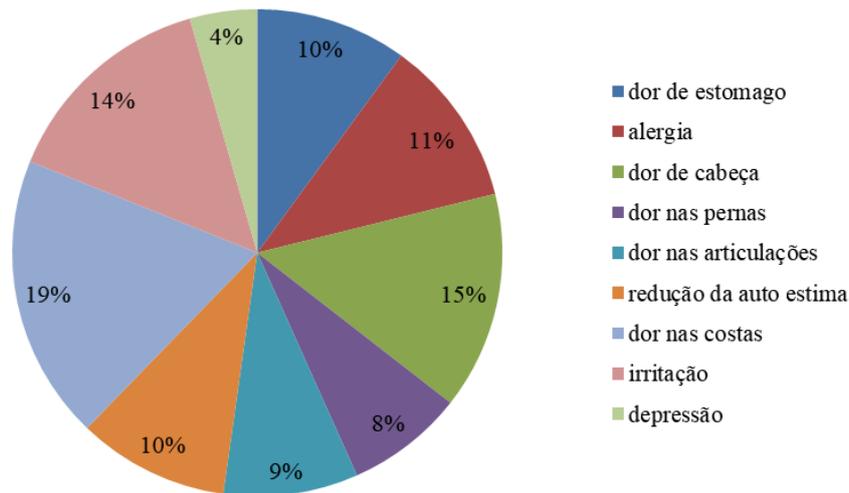
Gráfico 02 - Expectativas quanto aos benefícios do *Yoga*.



Fonte: As autoras (2020).

Os/as participantes registraram queixas quanto à própria saúde física e mental, indicando desconfortos: 19% reclamaram de dores nas costas, 15% de dores de cabeça e 14% de irritação. É possível visualizar este conjunto de incômodos no Gráfico 03.

Gráfico 03 - Queixas de sintomas potencializados na quarentena.



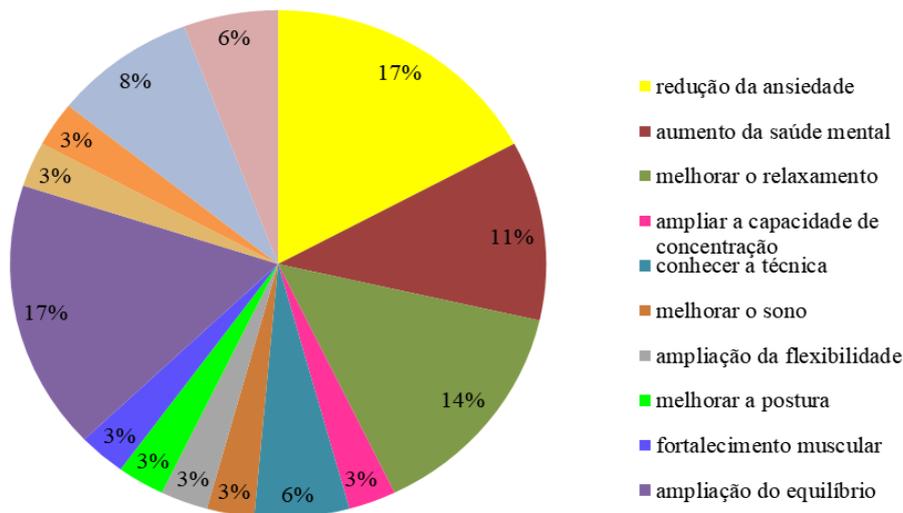
Fonte: As autoras (2020).

Observando os dados apresentados nesse momento de isolamento social, havia necessidade de práticas corporais para enfrentamento de males potencializados pela pandemia. Nesse sentido, a prática do *Yoga* pode ser um elemento que contribui para uma vida com mais saúde física e mental.

3 RESULTADOS E REFLEXÕES: CAMINHOS PARA O BEM-ESTAR

O projeto de *Yoga* desenvolvido durante o período de quarentena nos fez pensar sobre a influência desse momento histórico na saúde das pessoas. Os/as participantes revelaram perdas e transformações em suas vidas, dificuldades para modificarem e/ou adaptarem-se às situações. Foram recorrentes os relatos de compulsão alimentar, necessidade de realizar atividades ao ar livre, redução da autoestima, sentimentos de desânimo e dificuldades de concentração. Nesse contexto, 24% indicaram aumento da irritabilidade e da ansiedade, como mostra o Gráfico 04.

Gráfico 04 - Impactos observados da quarentena na rotina de vida.



Fonte: As autoras (2020).

Na análise das respostas de uma questão aberta sobre os impactos da quarentena, presente no formulário enviado aos/às participantes, obtivemos relatos de alterações fisiológicas e alimentares:

[...] além de estar extremamente ansiosa, tenho tido dores de cabeça e apetite irregular (comer por compulsão ou ficar por muito tempo sem comer). (*Namaskar*, 18 anos).

Eu caminhava bastante para me locomover ao trabalho, vir almoçar em casa e retornar. Hoje sinto dores no corpo por não estar me movimentando como antes. Hoje é quase zero. Também moro em apartamento e sinto falta de tomar sol ao ar livre e isso mexeu muito com meu humor. (*Ganeshha*, 25 anos).

[...] mudou totalmente a minha rotina, não estou trabalhando, não estou estudando, me sinto desanimada, não tenho vontade de fazer nada, me sinto cansada psicologicamente, durmo poucas horas por dia e me sinto ansiosa e por isso acabo comendo mais e ficando cada vez mais gorda. (*Shiva*, 26 anos).

[...] desde que entrei na quarentena percebi que estou com baixa autoestima, o que me afeta bastante, mudando minha relação que tenho com meu corpo e minha aparência, o que afeta constantemente minha mente, e também engordei, pois, antes estava o tempo todo em movimento e agora estou parada. (*Zen*, 22 anos).

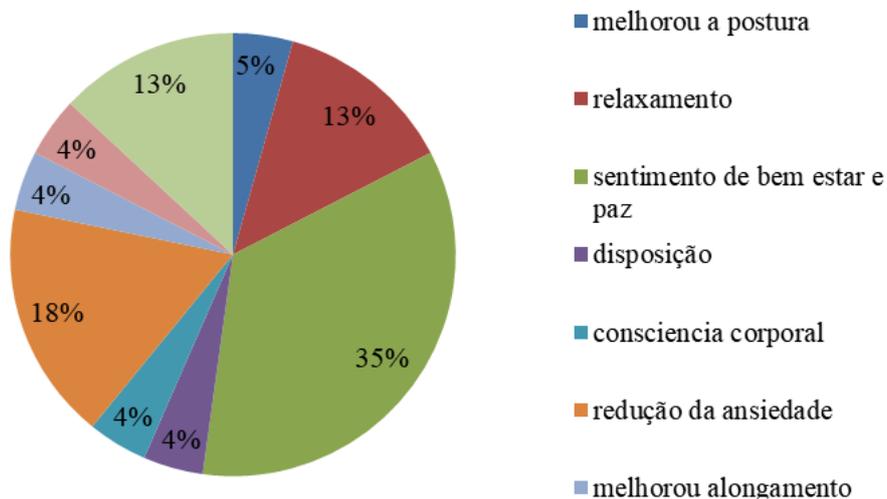
Este projeto de Extensão não teve o objetivo de atuar na cura de doenças, mas sim de proporcionar bem-estar aos participantes — o que segue a perspectiva de Barros *et al.*

(2014), entendendo o *Yoga* como prática terapêutica, benéfica no tratamento de diversos males de dimensões físicas e psíquicas que não estão em campos desassociados.

Na dimensão pedagógica, o projeto colaborou para que estudantes pudessem aprender uma prática corporal e vivenciar uma ação extensionista *on-line*. Os/as discentes contribuíram na divulgação dos encontros, no ensaio de práticas, na elaboração de cartazes de divulgação e no controle de presenças.

Em relação aos benefícios sentidos com a participação no projeto, com base no formulário de avaliação aplicado na sexta e última aula, 35% dos participantes se referiram à sensação de bem-estar, 18% deles constataram a redução da ansiedade e 13% de um maior relaxamento (Gráfico 05).

Gráfico 05 - Benefícios sentidos pelos/as participantes com a participação no projeto.



Fonte: As autoras (2020).

Uma participante descreve que em 2019 fez uma cirurgia que lhe deixou sequelas, entre elas a dificuldade de respirar. Após os encontros, mais especificamente das práticas respiratórias, disse:

[...] no início foi difícil, pois encher todo o pulmão me dava dor, não senti mais as pontadas e as dores vêm diminuindo, já consigo inflar quase que totalmente os pulmões. (*Shanti*, 35 anos).

Barros *et al.* (2014) salientam que entre os principais benefícios do *Yoga* para a saúde, está a modificação de estilos de vida e hábitos. *Krisna* (42 anos) relata que mantém

as práticas de *Yoga* e que a Extensão fez parte dessa descoberta: “se não fosse o projeto, não sei se tentaria manter as práticas de *Yoga*, era uma coisa sempre muito distante”.

Outra praticante nos conta ainda:

Eu adorei essas aulas. Já tinha feito *Yoga* por 3 anos, mas estava parada e essa oportunidade de fazer durante a quarentena foi perfeita para eu voltar a fazer os exercícios. Me senti muito mais disposta. (*Hanuman*, 44 anos).

Já o relato de um estudante da instituição:

Eu consigo controlar melhor minha ansiedade, pois sempre que me via em determinadas situações meus batimentos aceleravam, e eu ficava muito nervoso, hoje consigo acalmar esses sintomas com alguns exercícios de respiração que aprendi durante o projeto. (*Arjuna*, 18 anos).

A prática do *Yoga*, incorporada a uma ação de Extensão em ambiente virtual — condição imposta pela quarentena — teve efeitos positivos naqueles/as que tomaram parte dos encontros e puderam reservar um momento para o cuidado de si. Os resultados confirmam o proposto por Barros *et al.* (2014). Segundo os autores o *Yoga* pode ser uma forma de ampliação do cuidado com o corpo e da mente no cotidiano e ainda pode ser pensada inclusive como prática de preparo para atividades de estudo e/ou trabalho. Um ponto importante que se relaciona com aspectos filosóficos do *Yoga* é a *não violência* — no sentido de respeitar os limites do corpo evitando esforços desnecessários que provoquem qualquer tipo de dor.

Nesse contexto, encontramos o contraponto, com participantes referindo mudanças positivas com a quarentena, como a possibilidade de praticarem esportes com regularidade e de se alimentarem em horários corretos:

Eu faço parte do projeto [...] desde 2019. Participar das aulas trouxe muitos benefícios para a minha vida, tanto no aspecto físico quanto no emocional. As técnicas de respiração me ajudam muito no dia a dia, pois com elas consigo controlar melhor a ansiedade (*Khali*, 49 anos).

Como parte da estratégia de expandir o público atingido com o projeto, os encontros foram gravados, editados por um colaborador voluntário, não vinculado à organização do projeto, e em seguida postados em formato de *playlist* no canal de *Youtube* da instituição de ensino. Desse modo, é possível assistir e praticar as aulas remotamente, conforme a disposição e interesse da comunidade.

Por fim, as contribuições sociais mencionadas pelos/as entrevistados/as estão condizentes com o que Siegel (2010) aponta para o *Yoga*, como possível caminho para a construção de uma nova sociabilidade, bem como para o desenvolvimento de uma cultura de paz, compreendida como “a prática do *ahimsa*, a não-violência, um dos primeiros passos éticos do *Yoga*”(p. 174, grifo nosso).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Consideramos que o projeto de Extensão *IF Zen de Yoga on-line*, realizado na quarentena, foi exitoso ao proporcionar encontros semanais e assim promover bem-estar aos/às participantes. Nos relatos, constatamos o interesse pela continuidade dessa atividade em modo remoto.

O projeto de Extensão executado de modo inteiramente *on-line* foi uma descoberta para os/as participantes. Foi possível algo novo, adaptado a um momento com problemas e angústias inusitados. Assim, a par das diversas críticas sobre as atividades remotas, o *Yoga on-line* aproximou um público que, talvez de outro modo, não tivesse acesso a essa prática. Nessa modalidade virtual, houve aproximação de pessoas de locais, perfis e formações diferentes. Coletivamente, as pessoas envolveram-se em todas as etapas.

Os/as estudantes aprenderam de um modo alternativo, todas as etapas de um projeto de Extensão: indicação da demanda, desenho dos encontros, identidade visual do projeto *on-line*, divulgação, controle de frequência, avaliação, definição de temas, além de conhecimentos sobre o *Yoga* e seus benefícios.

Nesse sentido, vale ressaltar as limitações significativas que ocasionam importantes reflexões: o projeto demandou, para além da prática do *Yoga*, espaço físico, equipamentos adequados, manejos dos instrumentais tecnológicos, ambientação com as plataformas e salas virtuais, *internet* estável e de boa qualidade, isolamento acústico e, em especial, a organização do tempo para participação em uma atividade sincronizada.

Mesmo sendo executada em uma instituição de ensino tecnológico, que dispõe de programas de inclusão digital e recursos para aquisição de equipamentos, o público participante informou dificuldades de acesso à *internet*, a equipamentos adequados, e o desconhecimento para operar as plataformas interativas, dentre outras dificuldades no decorrer das atividades remotas. Dessa forma, apontamos a necessidade da efetiva inclusão

digital, tendo em vista as pessoas que foram excluídas desta experiência extensionista, em virtude da inacessibilidade.

Igualmente, salientamos que, em tempo de isolamento, não basta possuir os equipamentos tecnológicos (celular, computador, *internet*), mas também é preciso ter conhecimentos para utilizá-los e suficiente motivação para enfrentar e superar o momento pandêmico.

Destacamos a fragilidade da estrutura do ambiente utilizado nos dias de prática, como por exemplo, o isolamento acústico precário para a concentração e a necessidade de melhorias na qualidade da gravação dos encontros (som e imagem).

Com o *Yoga*, promovemos uma ação de cuidado com a saúde, aproximando servidores/as, estudantes e comunidade externa. A atividade de Extensão, em um enfoque interdisciplinar, materializou a tríade ensino, pesquisa, extensão, exercendo interação dialógica e produzindo reflexões importantes em um contexto ímpar de adoecimento.

REFERÊNCIAS

BARROS, Nelson Filice de *et al.* *Yoga* e promoção de saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**. vol. 19, n. 04. Rio de Janeiro, abr. 2014.

BDTD - Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações. **Portal**. Disponível em: https://bdtb.ibict.br/vufind/Search/Results?lookfor=Yoga+nas+escolas&type=AllFields&filter%5B%5D=dc.subject.por.fl_str_mv%3A%22loga%22. Acesso em: 01 set. 2020.

CONIF - CONSELHO NACIONAL DA REDE FEDERAL DA EDUCAÇÃO PROFISSIONAL, CIENTÍFICA E TECNOLÓGICA (Brasil). **Contribuições para a Política de Extensão da Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica, Brasília, 2015**. Disponível em: <http://portal1.iff.edu.br/extensao-e-cultura/arquivo/2016/xiii-forproext-contribuicoes-para-a-politica-de-extensao-da-rede-federal-de-educacao-profissional-cientifica-e-tecnologica-2015.pdf/view>. Acesso em: 30 dez.2020.

DIAS, Maria Sara de Lima; BROGNOLI, Paula Caldas; HAMM, Larissa Ricarte de Figueiredo; SILVA NETO, Pedro Moreira da. Extensão universitária em tempos de COVID-19: um relato de experiência no projeto (TUTOR). **Revista Extensão & Sociedade**, v. 12, n. 1, p. 247-255, 4 set. 2020.

FORPROEX - I Encontro de pró-reitores de extensão das universidades públicas brasileiras, 1987, Brasília. Conceito de extensão, institucionalização e financiamento. Disponível em: <https://www.ufmg.br/proex/renex/images/documentos/1987-I-Encontro-Nacional-do-FORPROEX.pdf>> Acesso em: 23 mai. 2021.

GUERRA, Cecília; ROVETTO, María. Yoga em la escuela. Una experiência em la ciudad de Rosario. **Praxis Educativa**. vol. 24, n 2. jun. 2020.

ISASI, Silvia Moratalla; GALAN, Aranzazu Carrasco; ROMERO, Cristina Sanchez. El Yoga: estratégia para la mejora de la convivencia y de la participacion activa em la vida social de la institucion em la etapa de educacion inicial. **Educação**, vol. 28 n. 55, Conjunto Lima. 2019.

PAL, Gopal Krushna. Yoga to Combat and Prevent COVID- 19. **International Journal of Clinical and Experimental Psysiology**, vol.7, n.2, p. 46- 47, abr.-jun. 2020.

SIEGEL, Pâmela. **Yoga e Saúde**: O desafio da introdução de uma prática não convencional no SUS. Universidade Estadual de Campinas. 2010. 217 f. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva) Faculdade de Ciências Médicas. Departamento de Medicina Preventiva e Social. Campinas. 2010.

SHIRAIISHI, Juliana Costa. Perfil dos praticantes de ioga em um ambiente universitário. **Revista Ciência em Extensão**. v. 9, n. 3, p. 53-60, 2013.

SOUZA, Perola Machado de. Yogaterapia. **Portal Yoga Asharan**. Disponível em: <https://yogacomunity.blogspot.com/p/eventos.html>. Acesso em: 30 dez. 2020.

CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES

A. T. foi responsável pelo desenho do artigo e parte da escrita do texto. E. R. C. colaborou com o desenho do artigo, a análise crítica, a escolha de imagens e conferência dos gráficos. J. C. G. F. se dedicou à tabulação dos dados e elaboração dos gráficos. M. C. A. participou no desenho do artigo e redação do texto. M. C. C. foi responsável pela compilação dos dados, enquanto M. S. L. D. efetuou a análise crítica do artigo. P. C. A. realizou a diagramação de imagens e P. M. S. a escrita do texto.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos o apoio de Bianca Petersen Dias na redação do *abstract*, às professoras Nadia Covolan e Maria Lucia Buher Machado, que foram colaboradoras na revisão do texto, e ao apoio de Lucas Paulatti Kassar, que realizou a revisão técnica para a publicação deste artigo.

Recebido em: 30/12/2020 Aceito em: 10/05/2021

