ÁREA TEMÁTICA:

( ) COMUNICAÇÃO

( ) CULTURA

( ) DIREITOS HUMANOS E JUSTIÇA

( ) EDUCAÇÃO

( ) MEIO AMBIENTE

(X) SAÚDE

( ) TECNOLOGIA E PRODUÇÃO

( ) TRABALHO

PROJETO DE EXTENSÃO TOTAL WELLNESS - 2ª Edição: PERSPECTIVAS ANTES E DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Larissa Neves Bora[1]

Eva Luziane Denkewicz Gustave[2]

Rosimeide Francisco dos Santos Legnani[3]

Resumo: O objetivo foi analisar atividades realizadas pelo Projeto de Extensão Total *Wellness* – 2ª Edição – Yôga e Pilates, antes e durante a pandemia da COVID-19, contava anteriormente com aulas presenciais de Yôga, Pilates Solo e Equipamentos no Laboratório de Avaliação Física da Universidade Estadual de Ponta Grossa, e posteriormente com aulas *online* de Yôga e Pilates Solo, pela plataforma *Google Meet*. As aulas constituem de técnicas corporais e respiratórias, trazendo bem-estar aos praticantes. Devido às adaptações realizadas para os alunos continuarem com as atividades do Projeto, foi observado um aumento da participação das pessoas de forma *online*, oportunizando a prática de Yôga e Pilates solo no conforto e segurança das suas casas. Antes da pandemia da COVID-19, apenas 7 municípios participavam das aulas presenciais, sendo a maioria alunos da Universidade Estadual de Ponta Grossa. A partir da inserção das aulas *online*, 16 municípios passaram a participar semanalmente das atividades, sendo dois de estado e país diferente. Conclui-se que as atividades desenvolvidas no Projeto podem chegar à diversos munícipios, estados e país, sendo nítido o aumento do número dos participantes e dos municípios, oportunizando às pessoas de participar de aulas de Yôga e Pilates de qualidade, durante a pandemia da COVID-19.

[1] Bolsista-Universidade Estadual de Ponta Grossa- Bacharelado em Educação Física UEPG; *e-mail:* larissaboraef@gmail.com

[2]Supervisora- Universidade Tecnológica Federal do Paraná- PPGEF - Programa De Pós-Graduação Em Educação Física; *e-mail:* evadenkewicz@yahoo.com.br

[3] Coordenadora- Profa. Dra. Departamento de Educação Física da UEPG; *e-mail:* legnanirosi@gmail.com

Palavras-chave: Yôga. Pilates. Pandemia. COVID-19.

PROJETO DE EXTENSÃO TOTAL *WELLNESS* 2ªedição

Projeto de Extensão Total *Wellness* – 2ª Edição – Yôga e Pilates. Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG. Coordenadora Professora Dra. Rosimeide Francisco dos Santos Legnani. Supervisão Professora Doutoranda Erica Fernanda de Paula e Professora Mestranda Eva Luziane Denkewicz Gustave.

PÚBLICO-ALVO

O Projeto de Extensão Total *Wellness* possui como público a comunidade interna e externa da Universidade Estadual de Ponta Grossa, oferecendo aulas de Yôga, Pilates Solo e Pilates Equipamentos presenciais antes da pandemia da COVID-19. Com a pandemia, o público alvo passou a ser todos que presentem interesse em participar independente do município.

MUNICÍPIOS ATINGIDOS

Durante a pandemia da COVID-19, o número de municípios nas aulas *online* do Projeto aumentou consideravelmente. Anteriormente, de forma presencial, apenas Ponta Grossa e região, participavam. Porém, com as aulas sendo dadas através da plataforma *Google Meet*, o Projeto passou a abranger mais municípios do Paraná, São Paulo e Paraguai, promovendo a chance de participação das aulas de Yôga e Pilates Solo por mais pessoas, além dos municípios de Ponta Grossa e região que já participavam antes da pandemia.

LOCAL DE EXECUÇÃO

As aulas de Yôga e Pilates Solo e Equipamentos eram dadas presencialmente no Laboratório de Avaliação Física do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual de Ponta Grossa, onde estão os equipamentos de Pilates Equipamentos e um amplo tatame para as atividades de Yôga e do Pilates Solo. Com a chegada da pandemia, os professores e extensionistas adaptaram-se à plataforma *Google Meet*, um aplicativo de vídeo onde é gerado um *link* e enviado para o grupo de *Whatsapp* do Projeto de Extensão Total *Wellness*. Por meio desse *link* os participantes podem acompanhar as aulas por vídeo, sendo capaz de praticar as atividades do Projeto na segurança da sua própria casa.

JUSTIFICATIVA

O Projeto de Extensão Total *Wellness* foi iniciado em 2018, pela Professora Dra. Rosimeide F. S. Legnani, apenas com o Pilates Solo. Posteriormente, foi aderido ao Projeto o Pilates Equipamentos e o Yôga.

Segundo Barros (2014), o Yôga é uma prática corpo-mente, promovendo saúde aos praticantes e ampliando suas capacidades de autopercepção e autocuidado. Para Balogh (2005), o método traz efeitos positivos devido a leveza dos movimentos, sempre aliados à respiração. Além disso, trabalham a musculatura abdominal e, também o assoalho pélvico, prevenindo a diástase abdominal da população em geral.

Sobre o Pilates, o idealizador do método, Joseph Pilates (1920), destaca que *"a contrologia desenvolve um corpo uniforme, corrige posturas erradas, restaura a vitalidade física, vigora a mente e eleva o espírito".*

Nessa perspectiva o Projeto Total *Wellness* - 2ª Edição, busca desenvolver a qualidade de vida das pessoas, reduzir a ansiedade e o estresse proporcionado por meio das atividades desenvolvidas. Enfatiza-se a importância e a necessidade de proporcionar a continuidade da formação profissional dos alunos da graduação, através da vivência pedagógica e prática pelos acadêmicos do curso de licenciatura e bacharelado em Educação Física.

OBJETIVOS

Analisar as atividades realizadas pelo projetoTotal *Wellness* - 2ª edição – Yôga e Pilates antes e após a pandemia da COVID-19, anteriormente com aulas presenciais de Yôga, Pilates Solo e Equipamentos no Laboratório de Avaliação Física da UEPG e, posteriormente com aulas *online* de Yôga e Pilates Solo, pela plataforma *Google Meet*.

Promover a saúde e a qualidade de vida dos participantes, além de oportunizar uma forma prática para contribuir e melhorar a formação profissional dos acadêmicos extensionistas da UEPG.

METODOLOGIA

O método de Pilates em equipamentos exige um número reduzido de alunos atendidos devido a quantidade de equipamentos disponíveis. Os treinos são montados antecipadamente, com grau de dificuldade e intensidade progressivos, de acordo com as características e necessidades de cada participante. Prioriza-se exercícios posturais, sendo quatro para a coluna, três para membros superiores, dois para membros inferiores e um exercício abdominal, geralmente os exercícios físicos eram realizados estímulos diferenciados a cada sessão de treino, ao final realizava-se uma sessão de alongamento passivo

O Yôga tem como método integrar corpo e mente, aumentando a força, consciência corporal, o equilíbrio muscular e a correção da postura de quem pratica. O Hatha Yôga, que é uma das várias ramificações do Yôga, exige um trabalho respiratório como base, portanto as aulas são montadas com foco na respiração, alongamento, força, equilíbro e relaxamento, iniciando com um *Pranayama*, que é a prática de exercícios respiratórios, em seguida a prática dos *ásanas* (posturas) voltadas para alongamento, força e equilíbrio, e por último o relaxamento, realizado por uma meditação guiada. A prática e foco na respiração é relembrada aos alunos pelo extensionista a todo momento, para que sejam evitadas dores excessivas e cãibra.

Miranda (1979) alega que a respiração realiza a harmonização das energias e os resultados à saúde e bem-estar. Além da respiração fazer parte da transformação química para que o sangue realize a nutrição das células, no Yôga, a respiração também tem característica voluntária e involuntária nas atividades consciente ou inconsciente da mente (HERMÓGENE, 2018). Por isso, a importância de relembrar sobre a respiração nas aulas do hatha-yoga, independente do ásana (postura) que se está executando.

Com a pandemia da COVID-19 as aulas presenciais foram suspensas (SAUDE, 2020; OPAS, 2020) para a prevenção da saúde, com isso o Projeto Total *Wellness*- 2ª Edição continuou gratuitamente com aulas *online* via *Google Meet*, de Yôga nas terças-feiras e de Pilates Solo nas quintas-feiras, com duração de 50 minutos e intervalo mínimo de 48h entre uma e outra, devido à importância para a recuperação física, exigindo adaptações dos professores e extensionistas, tais como ter um aparelho de celular/tablet com internet estável,

escolher um local adequado com boa iluminação, apresentar boa entonação de voz, utilizar roupas que facilitem a visão dos alunos e utilizar correções verbais claras para que possam compreender as posturas de forma correta, preservando o bem-estar, sem ocorrer lesão.

RESULTADOS

Atualmente, o Projeto de Extensão Total *Wellness* continua com as aulas *online* via *Google Meet* durante a pandemia da COVID-19, sendo divulgado pelas redes sociais *Instagram* e *facebook*, e um grupo fechado de *Whatsapp* com todos os participantes, sendo que um *link* utilizado às aulas são disponibilizados minutos antes do horário de início das atividades. Dessa forma, o alcance das aulas foi ampliado a diversos municípios, estados e países.

Durante as aulas presenciais, apenas 7 municípios, incluindo Ponta Grossa/PR, tinham a oportunidade de participar. Após a suspensão das aulas presenciais e o fechamento da universidade, as aulas passaram a ser *online*, com a participação de 16 municípios paranaenses e paulistas, além da presença de um aluno do Paraguai. O aumento de municípios com oportunidade de participação das aulas mesmo durante a pandemia foi maior que o dobro do que havia anteriormente como descritos no Quadro 1.

Quadro 1 – Municípios participantes do *Projeto Total Wellness* da UEPG.

Período	Municípios		Total
Antes da Pandemia	aulas presenciais	Ponta Grossa, Curitiba, Palmeira, Castro, Carambeí, Jaguariaíva e Reserva (todos do Paraná).	7
Durante a Pandemia	aulas *online*	Ponta Grossa, Curitiba, Palmeira, Castro, Carambeí, Jaguariaíva, Reserva, Telêmaco Borba, Irati, Curiúva, Foz do Iguaçu, Ventania, Tijucas do Sul (todos do Paraná), Itapevá (São Paulo) e Naranjal (Paraguai).	16

Fonte: Autoria própria.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que as atividades desenvolvidas no Projeto de Extensão Total *Wellness* podem chegar à diversos munícipios, estados e país, sendo nítido o aumento dos participantes e munícipios, oportunizando às pessoas de participar de aulas de Yôga e Pilates de qualidade.

Devido ao aumento da participação das pessoas de diferentes municípios ter sido exponencial, a perspectiva pós pandemia da COVID-19, será a continuação das aulas de forma *online*, além das presenciais. A Coordenadora do Projeto, Professora Dra. Rosimeide Francisco S. Legnani, afirmou que as aulas remotas serão mantidas à aqueles que não tem a oportunidade de realizá-las presencialmente na Universidade Estadual de Ponta Grossa, como forma de motivação para a continuidade das práticas de atividades físicas do Projeto de Extensão Total *Wellness,* abrangendo assim um número ainda maior de pessoas.

REFERÊNCIAS

Balogh A. Pilates and pregnancy. RCM Midwives. 2005 [online]. [Acessado 30 Setembro 2021]. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/index.php/fisio/article/view/19479/18823>

Barros, Nelson F. et al. Yoga e promoção da saúde. Ciência & Saúde Coletiva [online]. 2014, v. 19, n. 04 [Acessado 30 Setembro 2021]. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232014194.01732013>.

Hermógenes, J**. Autoperfeiçâo com hatha-yoga.** 61ª ed. Rio de Janeiro: BestSeller, 2018.

Miranda, C. **Hatha, o abc do Yoga.** Rio de Janeiro: Editora Tecnoprint Ltda, 1979

OPAS, OMS. **Folha informativa – COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus)**. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id= 6101: covid19&Itemid=875. Acesso em 03 jun. 2020.

Pilates JH, Miller JW. A obra completa de Joseph Pilates, Phorte, 2009.

SAUDE, Ministério da. **Coronavírus COVID-19**. Disponível em: https://coronavirus.saude.gov.br/. Acesso em 15 mai. 2020.