

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA – OFERTA REGULAR

KÉSIA SIQUEIRA FERNANDES

**ALONGAZEN: ALONGAMENTOS E MEDITAÇÃO GUIADA NA ESCOLA
SUPERIOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE NA UNIVERSIDADE ESTADUAL DO
AMAZONAS UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

MANAUS – AM

2024

KÉSIA SIQUEIRA FERNANDES

**ALONGAZEN: ALONGAMENTOS E MEDITAÇÃO GUIADA NA ESCOLA
SUPERIOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE NA UNIVERSIDADE ESTADUAL DO
AMAZONAS UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Universidade do Estado do Amazonas (UEA) como requisito final da disciplina Trabalho de Conclusão de Curso para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientador (a): Prof. Dra. Sheila Moura do Amaral

MANAUS – AM

2024

Ficha Catalográfica

Ficha catalográfica elaborada automaticamente de acordo com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).
Sistema Integrado de Bibliotecas da Universidade do Estado do Amazonas.

F363a

FERNANDES, KESIA

Alongazen: alongamentos e meditação guiada na escola Superior de ciências Saúde na universidade estadual do amazonas um relato de experiência / KESIA FERNANDES . Manaus : [s.n], 2024.

21 f.: color.; 21,0 cm.

TCC - Graduação em Educação Física - Licenciatura- Universidade do Estado do Amazonas, Manaus, 2024.

Orientador: Sheila Moura do Amaral.

1. Covid-19. 2. Pandemia. 3. Alongamento. 4. Mediação. 5. Flexibilidade . I. Sheila Moura do Amaral (Orient.) II. Universidade do Estado do Amazonas. III. Título

CDU(1997)796

KÉSIA SIQUEIRA FERNANDES

**A OFERTA DE ALONGAMENTOS E MEDITAÇÃO GUIADA NA ESCOLA
SUPERIOR DE SAÚDE (ESA): UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade do Estado do Amazonas (UEA) como
requisito final da disciplina Trabalho de Conclusão de
Curso para a obtenção do título de Licenciado em
Educação Física.

Manaus, 11 de Dezembro de 2024

BANCA EXAMINADORA



Prof (a). Orientadora Sheila Moura do Amaral
Universidade do Estado Do Amazonas



Prof (a). Avaliador (a) Cíntia Matos de Melo
Universidade do Estado Do Amazonas



Prof (a). Avaliador (a) Vanderlan Santos Mota
Universidade do Estado Do Amazonas

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, que sempre me deu força e fé para acreditar que eu conseguiria chegar até aqui.

Em especial aos pais, minha mãe Lecy Maria Bentes Siqueira e meu Pai Geraldo Batista Laborada que mesmo distante sempre acreditaram em mim.

Aos meus irmãos Humberto Fernandes, Eliton Laborda e Leandro Siqueira, que me incentivaram nos momentos em que pensei em desistir, a minha Cunhada Andrea Magalhães pelo e incentivo durante toda a jornada acadêmica. Sem o suporte e motivação de vocês, não teria chegado até aqui.

Ao Silas Alves Pimenta Junior, que me apoiou durante as dificuldades, quando tive que me abdicar do meu emprego para seguir como acadêmica.

A minha orientadora Sheila Moura do Amaral, por todo o apoio, orientação e paciência ao longo de todo o processo de desenvolvimento deste TCC.

Aos meus amigos Erica Ribeiro, Tatiane Ferreguete, Joseane Almeida, Katiane Moreira, Néia Lopes Vandénice Reis, Luana Andrade, e colegas de curso Antônio Adam Matos, Bruno Souza, Cassia de Oliveira, Jucicleia Ribeiro, Kleandry Oliveira e Yan Silva que estiveram presentes nos momentos de estudo e desafios, muito obrigada pela parceria e companheirismo.

Por fim, agradeço aos professores Prof. Andressa Ribeiro Contreira o Prof. Dr. Patric Paludett Flores com seu conhecimento e dedicação, contribuíram para minha formação e para o crescimento intelectual e pessoal ao longo do curso.

Muito obrigada a todos!

RESUMO

Introdução: a pandemia de COVID-19, iniciada em 2020, impactou a saúde física e emocional das pessoas devido ao isolamento social. Em resposta a esse cenário, o projeto de extensão: A OFERTA DE ALONGAMENTOS E MEDITAÇÃO GUIADA NA ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE (ESA): UM RELATO DE EXPERIÊNCIA foi criado na Escola Superior de Ciências da Saúde (ESA), com o objetivo de promover o bem-estar físico e mental por meio de atividades de alongamento e meditação mindfulness. **Objetivo:** O objetivo deste trabalho é descrever minhas vivências como bolsista do projeto de extensão desenvolvido para a comunidade da Escola Superior de Ciências da Saúde (ESA), a partir de uma experiência acadêmica. **Metodologia:** A metodologia adotada foi um relato de experiência, enfatizando os benefícios do alongamento e da meditação para a saúde física e mental. O projeto, realizado entre julho de 2022 e julho de 2023, envolveu alunos dos cursos de Medicina, Odontologia, Enfermagem e Educação Física, com aulas semanais de 40 minutos compostas por alongamentos, mobilidade articular e meditação guiada. Além das aulas práticas, os participantes receberam vídeos e textos educativos para dar continuidade aos exercícios fora do horário das atividades. **Relato de experiência:** As atividades foram planejadas e organizadas respeitando a individualidade biológica dos alunos onde os resultados demonstraram que houve uma melhora significativa na coordenação, equilíbrio, flexibilidade, mobilidade, consciência corporal proporcionando maior confiança e autonomia dos participantes. E, a meditação foi descrita pelos alunos como relaxante e de relevância na ajuda na ansiedade, concentração e no sono zen. **Considerações finais:** A experiência vivenciada enquanto bolsista, durante a extensão me proporcionou entender a importância de atividades dessa natureza no bem estar das pessoas, considero como um processo de muito aprendizado contínuo sobre como criar um ambiente acolhedor para todos os participantes, além de ser uma experiência única que levarei para minha vida acadêmica.

Palavras-chave: Covid-19 ; Pandemia; Alongamento; Meditação; Flexibilidade

ABSTRACT

Introduction: The COVID-19 pandemic, which began in 2020, has impacted people's physical and emotional health due to social isolation. In response to this scenario, the outreach project: STRETCHING AND GUIDED MEDITATION AT THE SCHOOL OF HEALTH (ESA): AN EXPERIENCE REPORT was created at the School of Health Sciences (ESA), with the aim of promoting physical and mental well-being through stretching and mindfulness meditation activities. **Objective:** The objective of this work is to describe my experiences as a scholarship holder of the outreach project developed for the community of the School of Health Sciences (ESA), based on an academic experience. **Methodology:** The methodology adopted was an experience report, emphasizing the benefits of stretching and meditation for physical and mental health. The project, carried out between July 2022 and July 2023, involved students from the Medicine, Dentistry, Nursing and Physical Education courses, with weekly 40-minute classes consisting of stretching, joint mobility and guided meditation. In addition to the practical classes, participants received educational videos and texts to continue the exercises outside of activity hours. **Experience report:** The activities were planned and organized respecting the biological individuality of the students, and the results demonstrated that there was a significant improvement in coordination, balance, flexibility, mobility, and body awareness, providing greater confidence and autonomy for the participants. And, meditation was described by the students as relaxing and relevant in helping with anxiety, concentration and Zen sleep. **Final considerations:** The experience lived as a scholarship holder, during the extension, allowed me to understand the importance of activities of this nature for people's well-being. I consider it a process of continuous learning on how to create a welcoming environment for all participants, in addition to being a unique experience that I will take with me to my academic life.

Keywords: Pandemic; Stretching; Meditation

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
2. METODOLOGIA.....	8
3. RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	10
3.1 DESCRIÇÃO DO PREPARO E CONTEXTO DA REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES	10
3.2 DESAFIOS ENCONTRADOS DURANTE O PROJETO	13
3.3 AVANÇOS VERIFICADOS COM AS PRÁTICAS DE ALONGAMENTOS E MEDITAÇÃO.....	14
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	16
REFERÊNCIAS	18

1. INTRODUÇÃO

No ano de 2020 a história do mundo ficou marcada pela Covid-19, conhecido como “novo coronavírus”, doença que se espalha facilmente e de maneira sustentada entre as pessoas (Gorbalenya et al., 2020). Diante desse cenário, a redução da prática de atividades físicas e desportivas foi um dos impactos causados pela doença. Isso ocorreu devido a necessidade de confinamento e isolamento social que trouxe desafios como as novas formas de se relacionar e a mudança da rotina diária, período em que o ser humano se reinventou e ressignificou sua forma de viver.

Diante disso, houve a necessidade de estarmos atentos aos cuidados com a saúde física e principalmente emocional, pois os períodos de isolamento desencadearam o mal-estar psicológico fragilizando a capacidade de adaptação e reação ao confinamento. Além disso, pelo fato dos exercícios e atividades físicas terem efeitos positivos na capacidade funcional, redução dos níveis de pressóricos e depressão, melhoria das funções cognitivas, musculares, cardiovasculares e imunológicas tão necessárias à manutenção/reabilitação da saúde em tempos de pandemia, programas de atividade física e exercício físico domiciliares via internet ou outras mídias digitais, foram largamente difundidos e até recomendados (Mattos et al 2020). A exemplo disso, atividade de alongamentos e meditação passaram a ser praticadas e recomendadas devido seus inúmeros os benefícios para o equilíbrio, bem-estar e consciência corporal (Gobbi; Villar; Zago, 2005).

Nesse contexto, essa prática de alongamento se loca como uma técnica essencial para o bem-estar corporal, além de ser considerada uma ginástica sem risco e que convida o praticante a preocupar-se com seu interior ofertando um maior controle mental e emocional, devido a sua ênfase na respiração e aumento da capacidade de concentração (Cavalcanti; Possebon, 2019). Além do que, levando-se em conta suas principais técnicas como: alongamento estático, que consiste em alongar os tecidos moles até o ponto de resistência do tecido; o balístico que é caracterizado pelo uso de movimentos vigorosos e rítmicos de um segmento corporal, com o objetivo de alongar o músculo ou grupo muscular, e a técnica do contrair-relaxar usa uma leve contração isométrica do músculo agonista, que inibe o músculo a ser alongado durante o relaxamento deste músculo (Morcelli et al, 2013).

Aliando o alongamento com o desenvolvimento de práticas de meditação como o mindfulness que envolve um conjunto de práticas corporais para desenvolver a capacidade humana de autoconsciência emocional e a consciência do ambiente e do corpo, acalmando os sentidos e diminuindo o nível de agitação mental (Goleman & Davidson, 2017). Nesse período, muitos programas baseados na meditação cresceram e passaram a ser aplicados no ambiente universitário com o objetivo de reduzir o estresse, bem como aumentar o bem-estar e a qualidade de vida.

Diante do exposto, surgiu a necessidade de aplicação de um projeto de extensão que pudesse contemplar professores, discentes e funcionários administrativos da comunidade Escola Superior de Ciências da Saúde (ESA). Dessa forma, as aulas de alongamento e mindfulness implantadas e implementadas com o intuito de poder auxiliar na qualidade do bem-estar físico e mental da comunidade (ESA/UEA). A justificativa de relatar minhas experiências como bolsista acadêmica, do projeto, surge pelo fato de entender pelas minhas vivências teóricas e práticas no projeto, a necessidade de mais ações que visem o bem estar físico e mental de funcionários dentro de órgão públicos. Dessa forma, a temática pauta-se na vivência de um projeto de Alongamento e Meditação ofertado pelo curso de Educação Física para a comunidade da (ESA/UEA).

O objetivo central pauta-se em dissertar sobre minhas vivências como bolsista no projeto: ALOGAZEN: ALONGAMENTO E MEDITAÇÃO GUIADA NA ESCOLA SUPERIOR DE CIÊNCIAS SAÚDE (ESA): UM RELATO DE EXPERIÊNCIA desenvolvido para a comunidade da Escola Superior de Ciências da Saúde (ESA).

Tendo como objetivos específicos:

- Demonstrar como foi traçado as orientações pedagógicas para a criação do projeto;
- Caracterizar o desenvolvimento das atividades realizadas nas aulas práticas;
- Relatar os resultados obtidos com o desenvolvimento do projeto na comunidade da Escola Superior de Ciências da Saúde (ESA).

2. METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de um relato de experiência que é entendido por Mussi; Flores; Almeida (2021) esse tipo de estudo caracteriza-se pela descrição de uma intervenção feita no âmbito acadêmico.

O projeto foi realizado durante período o de (202/2023). em três setores: Reitoria, ESAT, ESA. Haja vista que o relato de experiência apresentado foi voltado para a comunidade da Escola Superior de Saúde (ESA) localizado no bairro Cachoerinha, na cidade de Manaus – teve como público-alvo alunos docentes, técnicos, funcionários terceirizados, iniciou aproximadamente com 30 alunos do Ensino Superior, com a faixa etária entre 20 a 25 anos de idade, 14 alunos permaneceram até o final do projeto, foram atendidos 4 alunos de medicina, uma com PcD, 4 alunos de odontologia, 3 alunos Enfermagem e 3 alunos de Educação Física, dentre eles 3 do sexo masculino, 11 do sexo feminino.

O local da realização do projeto ocorreu no prédio anexo (ESA), no quinto andar sala 5.!, em horário de 11:00 a 12:00 com duração de 40 minutos entre segunda e quarta, as aulas iniciavam com atividades de alongamento e mobilidade articular acompanhada de fundo musical com sons da natureza e instrumentais, utilizando-se de materiais adequados com tatame, toalhas, cadeiras, caixa de som, e um espaço amplo para a prática das atividades do projeto.

A Organização pedagógica das ações do projeto partia de reuniões realizadas semanalmente com as professoras coordenadora e subcoordenadora para levantamento bibliográfico aprofundado para amplo conhecimento teórico sobre a temática, e desenvolvimento de planos e ação separação de atividades e leituras. Para a execução do projeto as aulas foram divididas as seguintes etapas:

1ª etapa foi a realização de planejamento para aplicabilidade das aulas com base em artigos, vídeos e músicas.

2ª etapa verificação do espaço e matérias.

3ª etapa criação de logo, Folder, camisas, e-mail, Instagram.

4ª etapa Divulgação das inscrições.

5ª etapa aplicação das atividades envolvendo movimentos de mobilidade e flexibilidade. Além dos conhecimentos teórico-práticos empregado nesta metodologia, é importante relatar que as experiências vivenciadas durante o projeto agregaram de forma significativa na vida acadêmica, possibilitando a interação com alunos de outros cursos.

6ª etapa os participantes preenchiam ao final das aulas, um questionário do humor para saber como se sentiam antes e depois das aulas.

3. RELATO DE EXPERIÊNCIA

3.1 DESCRIÇÃO DO PREPARO E CONTEXTO DA REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES

O relato a seguir descreve a experiência vivenciada no projeto de extensão a oferta de alongamento meditação guiada realizado na comunidade da Escola Superior de Ciências da Saúde (ESA), na Universidade do Estado do Amazonas.

Figura 1 Escola Superior de Ciências



Fonte: Internet

O Alongazen: Alongamento e Meditação guiada surgiu a partir de uma proposta da professora Cíntia Matos de Melo após o surgimento da pandemia do COVID-19 e consequente no período de isolamento social. O projeto foi voltado para toda a comunidade da ESA, mas somente estudantes dos cursos de Medicina, Odontologia, Enfermagem e Educação Física, foram participantes, a equipe de apoio contou com 1 bolsista e 1 voluntário, ambos supervisionados pelas professoras coordenadora e subcoordenadora.

Infelizmente não houve adesão de funcionários e professores, ocorreu a demanda de procuração para participarem das aulas, mas o horário conflitava para alguns por ser no horário de almoço.

Nos primeiros dois meses de aula, pude conhecer mais os alunos e identificar possíveis dificuldades ou limitações em relação à flexibilidade e mobilidade. Muitos relataram nunca ter praticado alongamentos ou meditação, ou qualquer atividade física que envolvesse essas práticas. Alguns apresentaram queixas como dores articulares, artrite, insônia e ansiedade. Inicialmente, não utilizamos tatames para os alongamentos, mas as atividades foram adaptadas para garantir a participação de todos. Seguiu alguns protocolos de segurança, como o uso de vestimenta adequada para as aulas de ginástica, limites para faltas, proibição de uso de telefones e a utilização de álcool em gel, pois, mesmo após o auge da pandemia, as medidas protetivas ainda eram adotadas.

Importante destacar, que o projeto contava com a participação de uma aluna voluntária com deficiência mental (DM) leve que auxiliava nas atividades, além de uma participante que também era (PcD) deficiente físico. Este tinha dificuldades de movimentação nos membros inferiores, no pé direito, ela possuía pé congênito. Então a orientação era adaptar as atividades às suas necessidades. Entendemos que é necessário incluir a (PcD) com equidade, respeito e responsabilidades e “que sejam dadas as mesmas oportunidades e direitos a todas as pessoas com deficiência” (Dutra, Silva e Rocha, p. 7, 2006).

Antes do alongamento, sempre buscava compreender como os participantes estavam se sentindo antes da prática. alguns relataram estar extenuados devido às provas, outros mencionaram insônia, dores nas costas provocadas pelo uso frequente de mochilas. Após a realização dos alongamentos, os alunos preenchiam um questionário referente ao seu humor. Este questionário tinha como objetivo avaliar o impacto das atividades no estado emocional dos participantes, permitindo que fossem registrados aspectos como o nível de estresse, ansiedade, disposição e outros sentimentos relacionados ao bem-estar.

Os alongamentos iniciavam pelos membros superiores com cerca de 10 a 20 segundos cada movimento, envolvendo movimentos de estáticos, com isso percebia que alguns participantes, tinha dificuldades, apresentando encurtamento. De acordo com Abdallah Junior, 2002; Geoffroy, 2001, o alongamento pode aumentar a amplitude articular, alcançado num relaxamento físico e mental, podendo ocorrer o aumento da flexibilidade na articulação, logo os participantes sempre relatavam mais relaxados

Figura 2: Alongamentos membros Superiores



Autor:2023

Logo, ocorriam os alongamentos pelos membros inferiores, alongamentos para pernas, quadríceps, parte interna da coxa, posteriores da coxa, alongamentos deitados, para panturrilha, posteriores da coxa e tornozelo dentre outros, durante os exercícios, observei que os participantes, demonstravam insegurança na realização dos movimentos.

Figura 3: Alongamentos Inferiores Superiores



Autor:2023

Em seguida a meditação guiada, o qual a iluminação era reduzida e os alunos eram orientados a fechar os olhos. Estabelecia-se o silêncio na sala, favorecendo a concentração e a consciência corporal. No decorrer da meditação alguns alunos relaxavam a ponto de dormir, os demais seguiram as orientações guiadas para leves movimentações corporais, com instrução de levantar-se calmamente. Nesta etapa foi possível perceber uma capacidade de concentração, consciência corporal e relaxamento maior. Depois dessa fase terminávamos com roda de conversa, com a finalidade de receber o feedback e entender a percepção dos alunos sobre a aula aplicada.

Figura 4 :Final da Meditação Guiada – Autor ,2023



Autor: 2023

E posteriormente nas aulas os participantes relataram que após a ação dos alongamentos e da meditação, sentiam-se mais disposição e concentração. Isso porque a meditação ajuda alcançar o relaxamento mental e físico como também proporciona maior concentração favorecendo a redução de estresses que geram bem-estar psicológico (Sampaio, 2013). De acordo com Cavalcanti; Possebon (2019), a busca pela prática da meditação como uma ação de complementar e integrar tratamentos de cura, de promover saúde mental e refletir essa saúde também no corpo.

Como parte das atividades do projeto, eram enviadas tarefas de alongamento para serem realizadas em casa, incentivando os participantes a incorporarem essas práticas em suas rotinas. Posteriormente, quatro alunos relataram ter realizado as práticas em seus domicílios, uma aluna descreveu ter momentos de estresse e como percebia que as aulas estavam tendo um potencial para ajudar em tal situação.

Diante disso, uma parte do grupo relatou que a meditação estavam lhe deixando zen, que sentiam dificuldade na realização de alguns movimentos. Ressaltaram ainda, ter disposição prazerosa ao participar dos alongamentos e meditação. Entendendo que as atividades de alongamentos são importantes para prevenir o declínio da flexibilidade e para melhorar a amplitude de movimento (Gallon et al., 2011; Rodacki et al.), todas as atividades aplicadas aos participantes, como alongamento, yoga, pilates, eram voltadas a auxiliar de forma significativa, podendo levar benéficos a saúde e qualidade de vida.

3.2 DESAFIOS ENCONTRADOS DURANTE O PROJETO

Os desafios encontrados no período da minha vivência foram: ausência de alguns alunos devido período de provas; recursos de matérias para modificações de atividades; dificuldade dos alunos para executar movimentos. Porém, ao perceber que a dificuldade dos alunos para progrediram nos alongamentos, era devido ausência nas aulas e também. por não terem amplitude mobilidade para desenvolverem atividades de flexibilidade, coordenação, equilíbrio entres outros movimentos, resolvemos que além das aulas práticas. Os alunos iriam semanalmente receber aulas gravadas via grupo de WhatsApp ou Google drive, vídeos curtos e textos educativos com fotos e descrição de exercícios de alongamentos básicos, para aqueles fossem estimulados a continuar as atividades nos dias que não terão a oferta do programa na escola superior de saúde (ESA).

Em algumas aulas enfrentei pequenos desafios, pois alguns participantes apresentavam comportamento mais agitado o que podia decorrer da falta de concentração durante a ação.

Importante ressaltar que mesmo havendo a falta de alguns materiais necessários para a realização das aulas, porém sempre fui criativa para inovar atividade com a ausência de alguns itens, utilizando outros materiais adaptáveis, como bola, toalha, bambolê dentre outros, que ficavam na sala de materiais do curso de Educação Física. Porém, o maior desafio ao longo desta vivência, foi nunca ter administrado aulas de alongamentos, além de enfrentar minha ansiedade na hora de desenvolver as aulas. Logo no início me senti insegura, após dois meses até conhecer os participantes, eu já estava mais familiarizada e confiante, e as meditações me ajudando na nesse processo de trabalhar e melhorar o quadro de ansiedade.

Sobre os aspectos que julgo ser positivo com o desenvolvimento de minha prática ao longo do projeto de extensão, pontuo como enriquecedora em minha formação. O fato de poder conviver junto com alunos de outros cursos, sendo destacado por eles a relevância e o potencial social e educativo da Educação Física, com a preocupação de levar o bem-estar a comunidade e como a área tem um papel fundamental na perspectiva de saúde. De acordo com Onofre (2017) “a Educação Física não é única, mas é certamente uma área disciplinar privilegiada para a promoção da vida ativa dos alunos, porque é aí que se aprende a gostar e a praticar a atividade física”.

3.3 AVANÇOS VERIFICADOS COM AS PRÁTICAS DE ALONGAMENTOS E MEDITAÇÃO

Figura 4: Ponte e espacate



Autor 2024.

A evolução dos exercícios, ocorrem de acordo com as habilidades dos participantes, pude perceber, que os mesmos já se sentiam mais confiantes ao realizar exercícios com grau de dificuldade, a flexibilidade e mobilidade eram perceptíveis.

Figura 5: Equilíbrio três apoios ao solo



Autor:2022

Conforme as práticas das aulas de alongamentos aconteciam, com seis meses pude observar a evolução de alguns participantes, pois vinham tendo evoluções, podendo ocorrer variações da ginástica como; yoga e pilates, dentre outros movimentos e desenvolvimento de suas aptidões, eram obtidos pelos estímulos chamados de alongamentos. Segundo Ramos & Falsarella (2008, p. 154), “A ginástica natural é uma atividade física, praticados com a força do próprio corpo, aprimoramento da flexibilidade, atuando no desenvolvimento da força, equilíbrio, coordenação e motora.

O alongamento promoveu aos alunos relaxamento físico e mental, bem como alívio de tensões musculares e dores na região torácica relatadas pelos participantes. Ao final da extensão do projeto, foi aplicado um questionário de satisfação com o objetivo de avaliar a prática dos alongamentos, as dificuldades encontradas nas aulas e a percepção dos participantes sobre a meditação. Os alunos relataram maior disposição após a realização das atividades, mencionaram uma melhora no humor decorrente das práticas de alongamento, alguns relataram que os alongamentos estavam proporcionando maior flexibilidade, permitindo-lhes realizar movimentos mais complexos.

Para Dantas (1999) o alongamento é a forma de trabalho que visa a manutenção dos níveis de flexibilidade obtidos e propicia a realização dos movimentos com mais amplitude, haja vista que os participantes passaram por um processo gradativo de alongamentos até chegar ao nível da flexibilidade. No entanto Segundo Wang et al. (2021), o alongamento é muito

utilizado para a prevenção do encurtamento e melhora da flexibilidade muscular, manutenção da amplitude de movimento e saúde articular.

Já a meditação guiada, os participantes, relataram que ação estavam lhe trazendo benefícios, quatro estavam praticando meditação e alongamentos em seus domicílios conforme as orientações, uma aluna descreveu que tinha muito estresse causado pela sua rotina exaustiva, e as aulas estavam lhe fazendo bem, incentivando interação com alunos de diversos cursos e parte do grupo, relatou que a meditação estavam lhe deixando mais relaxado e concentrados.

A estrutura das aulas foi organizada de forma dinâmica, sempre iniciávamos com uma breve roda de conversa, para que os participantes pudessem dialogar com seu estado físico e emocional, seguida eram direcionados ficar em posições para que as sessões de alongamento iniciassem, após ação das atividades, seguíamos com a meditação guiada, ao final das aulas, um momento de feedback. Os benefícios dos alongamentos foram evidentes, proporcionando maior mobilidade, flexibilidade, consciência corporal, coordenação e equilíbrio. Por outro lado, a meditação guiada trouxe benefícios como aumento da concentração, atenção plena, relaxamento mental e físico, além de contribuir para a melhoria da qualidade do sono. O método de meditação guiada foi utilizado através de uma gravação seguida de relaxamento e exercícios que visavam aumentar a consciência corporal dos participantes, ajudando-os a perceber seu progresso ao longo do projeto.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao concluir minha vivência enquanto bolsista, consegui alcançar meus objetivos, fazendo com que os participantes pudessem refletir sobre os aprendizados das atividades e os impactos que podem ocasionar em suas vidas, o qual pode promover o bem-estar físico e mental a comunidade, na qual fortaleceu aspectos interpessoal levando promoção da saúde da população envolvida.

Além disso a experiência me proporcionou uma visão de levar a extensão para a comunidade, que vai muito além do que uma vivência em sala de aula, voltas para aulas práticas, mas sim sobre o papel do Professor de Educação Física sendo inserido na comunidade.

E pude também aprender não somente as técnicas de alongamento e meditação, mas a empatia, respeito e limitação de cada participante, um processo de muito aprendizado contínuo sobre como criar um ambiente acolhedor, onde os meus participantes podiam sentir à vontade, e mesmo diante de desafios e superações, que foram enfrentadas enquanto bolsista na prática de alongamentos, pude supera-las, tendo meu total comprometimento com os participantes.

Por fim sou grata, aos colegas de equipe, aos meus orientadores e aos participantes, por todo aprendizado, e contente por terem a total confiança depositada em mim. Esta experiência ficará guardada na minha trajetória acadêmica, pessoal, e espero poder levar também para a minha futura profissão.

REFERÊNCIAS

ALTER, M. J. **Science of stretching**. 4. ed. Champaign: Human Kinetics, 1996

ALTER, M. J. **Ciências da Flexibilidade**. Porto Alegre: Artmed, 1998.

ABDALLAH JUNIOR, A. Alongamento e flexibilidade: definições e contraposições. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 12, n. 1, p. 54-58, 2007. Disponível em: Acesso em: 21 fev. 2016.

CAVALCANTI, Jeane Odete Freire dos Santos; POSSEBON, Fabricio. **Educação emocional e espiritualidade na promoção de saúde: um estudo sobre a participação dos colaboradores do NUCOM-IESP em práticas de alongamento, massagem e meditação**. Dissertação de mestrado, Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa, 2019.

DANTAS, Estélio H. M. **Flexibilidade: Alongamento e Flexionamento**. 4ª Ed. Rio de Janeiro: Shape, 1999.

DUTRA, R. S.; SILVA, S. S. M.; ROCHA, R. C. S. A educação inclusiva como projeto da escola: O lugar da educação física. **Revista Adapta**, ano 2, n. 1, p. 7-12. Rio Claro: UNESP, 2006.

Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileiras. (2012). **Política Nacional de Extensão Universitária**. Fortaleza, CE: Imprensa Universitária. Recuperado de <https://www.ufmg.br/proex/renex/images/documentos/Pol%C3%ADtica-Nacional-deExtens%C3%A3o-Universit%C3%A1ria-e-book.pdf>

GALLON, D. et al. **The effects of stretching on the flexibility, muscle performance and functionality of institutionalized older women**. **Brazilian Journal of Medical and Biological Research**, Curitiba, v. 44, n. 3, p. 229-235, 2011.

GEOFFROY, Christophe. **Alongamento para todos**. São Paulo: Manole, 2001.

GOBBI, Rodrigo Villar Sebastião; ZAGO, Anderson Saranz. **Educação Física no Ensino Superior: bases teórico-práticas do condicionamento físico**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

GOLEMAN, Daniel; DAVIDSON, Richard J. **A arte da meditação: como os exercícios mentais podem transformar sua vida**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2017.

GORBALENYA, A. E.; BAKER, S. C.; BARIC, R. S.; DE GROOT, R. J.; DROSTEN, C.; GULYAEVA, A. A.; ZIEBUHR, J. **The species Severe acute respiratory syndrome-related coronavirus: classifying 2019-nCoV and naming it SARS-CoV-2**. *Nature Microbiology*, v. 5, n. 4, p. 536–544, 2020. DOI: 10.1038/s41564-020-0695-z.

MATTOS, M. P. et al. **Educação permanente em saúde nos Centros de Atenção Psicossocial: revisão integrativa de literatura**. *Saúde em Debate*, Rio de Janeiro, v. 44, n. 127, p. 1271-1293, 2020. DOI: 10.1590/0103-1104202012724.

MORCELLI, Mary Hellen; OLIVEIRA, Júlia Martins Cruz Alves; NAVEGA, Marcelo Tavella. **Comparação do alongamento estático, balístico e contrair-relaxar nos músculos isquiotibiais**. 2013. Apresentado no XIX Congresso Brasileiro de Fisioterapia-AFB 2011, Florianópolis.

MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; FLORES, Fábio Fernandes; ALMEIDA, Claudio Bispo de. **Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico**. *Práxis Educacional*, v. 17, n. 48, p. 2021. Epub 25 nov. 2021.

ONOFRE, Marcos. **A qualidade da Educação Física como essência da promoção de uma cidadania ativa e saudável**. *Calidad de la Educación Física como esencia para promover la ciudadanía activa y saludable*. *Retos*, v. 31, p. 328-333, 2017. Universidade de Lisboa (Portugal).

OLIVEIRA, N. C. S. et al. **A prática de meditação e alongamento na busca do relaxamento físico e mental em tempos de isolamento social: revisão de literatura**. *Revista Diálogos em Saúde*, v. 17, n. 48, 2020.

RAMOS, Marcy Garcia; FALSARELLA, Glauca Regina. **Flexibilidade em escolares: aptidão física direcionada à qualidade de vida**. Campinas: UNICAMP, p. 147-155, 2008. Disponível em:

https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/livro_afqv_cap16.pdf.

Wang Y. et al. Passive repetitive stretching is associated with greater muscle mass and cross-sectional area in the sarcopenia muscle. **Sci Rep.** jul 2021, v 27, n 11. Disponível em doi:10.1038/s41598-021-94709-0

VILLAR, Rodrigo; GOBBI, Sebastiao; ZAGO, Anderson Saranz. **Educação física no ensino superior: bases teórico-práticas do condicionamento físico.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005. p. 284