



RELATO DE EXPERIÊNCIA DA OFICINA DE ALONGAMENTOS E FLEXIBILIDADE DA UNIVERSIDADE ABERTA À TERCEIRA IDADE (UATI/UEFS) DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

EXPERIENCE REPORT OF THE STRETCHING AND FLEXIBILITY WORKSHOP AT THE UNIVERSITY OPEN TO THE ELDERLY (UATI/UEFS) DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Evódio Maurício Oliveira Ramos. Doutor em Educação pela Universidade Estadual do Ceará (UECE). Professor Adjunto da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS).
emoramos@uefs.br

Priscilla Batista da Mata. Especialista em Educação Inclusiva. Mestranda em Educação pelo Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS).
priscillabatista.dmata@hotmail.com

RESUMO

Este relato de experiência descreve a adaptação e condução da oficina de alongamentos e flexibilidade ofertada pela Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI), na Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), durante o ano de 2020, frente ao cenário da pandemia da COVID-19. A oficina teve início de forma presencial em março de 2020, sendo interrompida logo na segunda semana devido ao decreto de isolamento social. A partir disso, foi necessário migrar para o formato remoto, utilizando ferramentas como o *WhatsApp* e o *YouTube* para a continuidade das atividades. O objetivo da oficina foi promover a saúde física e o bem-estar dos idosos, incentivando a

ABSTRACT

This experience report describes the adaptation and implementation of the stretching and flexibility workshop offered by the Open University for the Elderly (UATI) of the Feira de Santana State University (UEFS) during 2020, in the face of the COVID-19 pandemic. The workshop began in person in March 2020, but was interrupted in the second week due to the social isolation decree. From then on, it was necessary to migrate to a remote format, using tools such as WhatsApp and YouTube to continue the activities. The objective of the workshop was to promote the physical health and well-being of the elderly, preventing social isolation, encouraging regular physical exercise,

prática regular de exercícios físicos e mantendo o vínculo entre os participantes. A iniciativa proporcionou benefícios significativos à saúde física e emocional dos idosos, promovendo autonomia, autoestima e interação social, mesmo diante das limitações tecnológicas enfrentadas por alguns participantes e pela própria equipe docente.

Palavras-chave: envelhecimento; qualidade de vida; exercício físico; pandemia.

and maintaining bonds between participants. The initiative provided significant benefits to the physical and emotional health of the elderly, promoting autonomy, self-esteem, and social interaction, even in the face of the technological limitations faced by some participants and the teaching staff themselves.

Keywords: aging; quality of life; physical exercise; pandemic.

1 INTRODUÇÃO

O presente relato de experiência foi desenvolvido a partir de experiências vivenciadas nas aulas da Oficina de Alongamentos e Flexibilidade da Universidade Aberta a Terceira Idade (UATI), na Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), no ano de 2020, durante a pandemia do coronavírus, intervenção direcionada à terceira idade. O presente estudo tem como objetivo descrever e refletir sobre a realização da oficina, destacando as adaptações metodológicas e pedagógicas necessárias para a sua continuidade no formato remoto durante a pandemia da COVID-19, bem como os impactos dessa prática na promoção da saúde e na qualidade de vida dos idosos participantes.

O envelhecimento é um processo natural que implica transformações físicas, psicológicas e sociais, podendo ser vivido com qualidade quando há acesso a ações que promovam o bem-estar e o cuidado. Conforme estudos de Silva (2008), com a chegada à velhice, muitas pessoas são afastadas de seus ambientes de trabalho, sofrem restrições de autonomia e vivenciam um cenário de isolamento, o que pode comprometer sua saúde física e mental. Nesse contexto, ações voltadas ao envelhecimento ativo ganham relevância, especialmente quando promovem o

fortalecimento de vínculos sociais, o cuidado com o corpo e a valorização das experiências dos idosos.

A UATI, vinculada à UEFS, é um programa institucionalizado por meio da Portaria UEFS nº 0703/2013, com o objetivo de promover a inclusão e valorização das pessoas idosas por meio de atividades educativas, culturais, sociais e físicas. A UATI atua como espaço de convivência e aprendizagem contínua, promovendo saúde, bem-estar e sociabilidade, incluindo e combatendo o isolamento social que frequentemente acomete os idosos.

A oficina de alongamentos e flexibilidade, como uma das ações da UATI, busca proporcionar benefícios à saúde física dos idosos, por meio da prática regular de exercícios que trabalham o equilíbrio, a coordenação motora e a autonomia funcional.

A pandemia da COVID-19 exigiu o isolamento social, especialmente de grupos mais vulneráveis, como os idosos, tornando-se um desafio manter os vínculos e as atividades que compõem a rotina da UATI. Conforme Brasil (2020), a Portaria nº 188/GM/MS, de 03 de fevereiro de 2020, declarou Emergência em Saúde Pública de Importância Nacional, e a Portaria nº 454/GM/MS, de 20 de março de 2020, decretou a necessidade de distanciamento social, interrompendo as atividades presenciais da universidade.

Durante o período pandêmico de COVID-19, no ano de 2020, foi dada continuidade ao objetivo principal dessa oficina que é promover, por meio de alongamentos e exercícios de flexibilidade, a melhoria da qualidade de vida de pessoas idosas participantes da UATI/UEFS, com ênfase na manutenção da saúde física, emocional e social, durante o isolamento social imposto pela pandemia da COVID-19.

Baseado nos estudos de Guedes e Guedes (1997), o exercício físico para a terceira idade é reconhecido como uma das formas mais eficazes de melhorar a qualidade de vida, combatendo os efeitos do envelhecimento, como a redução da amplitude de movimento, a perda do equilíbrio e da coordenação motora, a diminuição

da força muscular e da autonomia. Os alongamentos, em especial, contribuem para a manutenção da flexibilidade e para a execução de atividades cotidianas, reduzindo o risco de quedas e promovendo bem-estar físico e emocional.

A prática de atividades físicas regulares proporciona inúmeros benefícios, entre eles, a melhora da mobilidade articular, a prevenção de dores musculares, a promoção do equilíbrio postural e a manutenção da independência funcional. Em tempos de pandemia, manter essas práticas foi fundamental não apenas para o corpo, mas também para a mente, ao criar rotinas saudáveis e preservar os vínculos com os colegas de grupo e com os professores.

A justificativa da manutenção das atividades se sustenta na importância de garantir a continuidade de práticas corporais seguras e acessíveis, mesmo em contextos desafiadores, como o vivenciado em 2020. Considerando os fatores biológicos que atravessam o processo de envelhecimento, como a perda da flexibilidade, o desequilíbrio, a diminuição da força e a limitação da coordenação motora, torna-se essencial desenvolver ações que busquem minimizar esses impactos por meio de estratégias educativas, lúdicas e adaptadas à realidade dos idosos. A oficina, ao ser conduzida de forma remota, também serviu como oportunidade de inserção tecnológica e de estímulo à autonomia dos idosos, reforçando o papel social da UATI como espaço de acolhimento, pertencimento e aprendizagem contínua.

Este relato de experiência possui relevância científica e impacto social, pois as considerações feitas nele podem direcionar a prática pedagógica de professores de Educação Física, com o objetivo de evidenciar os desafios enfrentados durante a condução das aulas da oficina "Alongamentos e Flexibilidade". Durante o período pandêmico de 2020, o ensino e aprendizagem em formato remoto foram implementados, permitindo estratégias para abordar o conteúdo de maneira envolvente e que assegurasse a humanização e o envolvimento dos estudantes sem exclusão.

Apesar da importância e relevância das atividades desenvolvidas durante a oficina de alongamentos no contexto da pandemia, até o momento, não havia sido

elaborado um relato sistematizado sobre essa experiência. A ausência dessa produção se deu, principalmente, devido ao caráter emergencial e adaptativo das ações realizadas naquele período, quando docentes, instituições e participantes foram desafiados a manter os vínculos pedagógicos e afetivos diante de um cenário inédito de distanciamento social, inseguranças e restrições tecnológicas.

A sistematização dessa experiência torna-se, portanto, essencial para registrar as estratégias adotadas, os desafios enfrentados, os aprendizados construídos e os resultados obtidos, contribuindo não apenas para a valorização da extensão universitária como espaço de cuidado e inclusão social, mas também para subsidiar futuras ações com idosos em contextos similares, além de fortalecer o papel da Educação Física na promoção da saúde integral na terceira idade.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O envelhecimento é um fenômeno complexo que envolve transformações em diversos níveis do organismo, afetando diretamente a funcionalidade e a autonomia do indivíduo. De acordo com os estudos Guedes e Guedes (1997), essas mudanças incluem a diminuição da força muscular, da flexibilidade, da coordenação motora e do equilíbrio, aumentando a vulnerabilidade do idoso a quedas e outros agravos. Tais alterações impactam a capacidade de realização de atividades da vida diária e podem comprometer significativamente a qualidade de vida.

A prática regular de atividade física tem sido considerada como um dos mais importantes fatores para a promoção da saúde e a prevenção de diversas doenças crônicas. Em função disso, inúmeros estudos têm buscado comprovar os efeitos positivos que o exercício físico pode gerar sobre diferentes componentes do organismo humano (Guedes; Guedes, 1997, p. 1).

Nesse contexto, a prática regular de atividades físicas, em especial os exercícios de alongamento e flexibilidade, tem sido reconhecida como estratégia eficaz para a promoção da saúde na terceira idade.

O envolvimento sistemático com o exercício físico proporciona benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais, tornando-se essencial para a qualidade de vida. Além disso, a prática regular de atividades físicas contribui para a autonomia funcional e a longevidade com saúde (Guedes; Guedes, 1997, p. 14).

De acordo com Nahas (2006), a promoção da saúde por meio da atividade física está diretamente relacionada à melhoria das capacidades funcionais, prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e ampliação da autonomia e da participação social dos indivíduos. Para o autor, os programas de atividade física devem ser acessíveis, prazerosos e adaptados às necessidades e limitações dos participantes.

A atividade física, quando praticada com regularidade e orientação adequada, atua positivamente sobre os sistemas cardiovascular, respiratório e musculoesquelético. Esses efeitos promovem uma melhora geral no desempenho do corpo e ajudam a prevenir doenças degenerativas associadas ao sedentarismo (Guedes; Guedes, 1997, p. 19).

Corroborando essa perspectiva, Barbosa *et al.* (2013) destacam que o alongamento, quando realizado de forma sistematizada, favorece a mobilidade articular, contribui para a manutenção da postura, melhora a circulação sanguínea e reduz a tensão muscular. O alongamento muscular, quando praticado regularmente, “[...] proporciona o aumento da flexibilidade e contribui para a manutenção da amplitude de movimento das articulações, sendo essencial para a realização de atividades do cotidiano” (Barbosa *et al.*, 2013, p. 45).

Em idosos, esses benefícios são ainda mais relevantes, pois ajudam a preservar a independência funcional e retardam o processo de declínio físico. “O alongamento muscular é uma estratégia eficiente para a melhoria da flexibilidade e da funcionalidade em idosos, contribuindo significativamente para a manutenção da autonomia e da qualidade de vida” (Barbosa *et al.*, 2013, p. 284).

A Educação Física, nesse cenário, assume um papel central na promoção de saúde, não apenas na dimensão biológica, mas também social, emocional e cognitiva. Böhme (2003) reforça que a intervenção pedagógica do profissional de Educação Física deve estar fundamentada em princípios humanistas, valorizando a experiência do sujeito e respeitando suas singularidades. Na terceira idade, isso significa criar espaços que favoreçam o acolhimento, o convívio social, a expressão corporal e a reconstrução do sentido de pertencimento: “[...] além dos benefícios físicos, o alongamento também promove relaxamento, reduz tensões musculares e pode contribuir para o bem-estar psicológico, tornando-se uma prática recomendada em programas de saúde e qualidade de vida” (Barbosa *et al.*, 2013, p. 53).

As práticas corporais propostas nas oficinas da UATI da UEFS dialogam diretamente com as diretrizes da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), instituída pela Portaria nº 971/2006 e atualizada pela Portaria nº 849/2017. De acordo com Brasil (2006), essa política orienta a inserção de práticas como alongamento, automassagem e outras técnicas corporais como formas de cuidado integral, com foco na prevenção de agravos e na promoção do bem-estar.

Além disso, segundo Correa e Justo (2010), os espaços de convivência voltados para idosos, como os proporcionados pela UATI, são fundamentais para o fortalecimento da autoestima, o desenvolvimento da memória afetiva e a socialização, contribuindo significativamente para o enfrentamento da solidão e do isolamento social. Durante a pandemia de COVID-19, esse tipo de vínculo tornou-se ainda mais importante, especialmente diante das medidas de distanciamento social impostas pelo Decreto Legislativo nº 6/2020, que reconheceu o estado de calamidade pública no Brasil.

Portanto, ao articular saberes da Educação Física com os princípios da extensão universitária, a oficina de alongamento e flexibilidade da UATI/UEFS reafirma o compromisso da universidade com a promoção da saúde e da cidadania, especialmente em tempos desafiadores como o do enfrentamento da pandemia.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A oficina de alongamentos e flexibilidade foi realizada no âmbito da UATI, programa institucional da UEFS, que visa à promoção da saúde e bem-estar de pessoas idosas por meio de atividades educativas, físicas e sociais.

A atividade teve início presencial na primeira semana de março de 2020, mas foi interrompida na segunda semana, conforme Brasil (2020), em função do decreto de isolamento social decorrente da pandemia da COVID-19. A partir desse momento, a oficina passou a ser realizada em formato remoto. A metodologia adotada na condução da oficina inspirou-se na problematização como estratégia de ensino e aprendizagem.

Segundo Berbel (1998), a aprendizagem significativa ocorre quando os sujeitos são instigados a refletir sobre situações concretas e a construir coletivamente soluções viáveis. Essa abordagem foi fundamental para adaptar a oficina ao formato remoto, mantendo o vínculo com os idosos, respeitando suas realidades e estimulando sua autonomia.

Os conteúdos eram preparados e gravados por uma professora com formação específica em Educação Física, em diálogo com a coordenação da UATI, e semanalmente enviados aos alunos por meio de vídeos no *YouTube* e compartilhados também por lista de transmissão no *WhatsApp*. Os vídeos abordavam rotinas de alongamentos e exercícios voltados à terceira idade, com orientações claras e acessíveis. O uso do *WhatsApp* permitiu a troca constante de mensagens com os alunos, o envio de fotos, vídeos e áudios por parte dos participantes, o que servia como forma de devolutiva e acompanhamento das atividades. A professora também solicitava *feedbacks* sobre as práticas e o impacto delas na rotina dos idosos.

4 RESULTADOS

A adaptação da oficina ao formato remoto trouxe inúmeros aprendizados e impactos positivos. Semanalmente, os vídeos com atividades eram gravados e

enviados aos participantes, que, por sua vez, retornavam com fotos, vídeos e áudios realizando os exercícios, demonstrando não apenas engajamento, mas também gratidão pela continuidade do projeto. Esse processo culminou, ao final do ano, na produção de um vídeo comemorativo com os registros enviados pelos alunos, fortalecendo o sentimento de pertencimento ao grupo.

Criou-se um grupo no *WhatsApp*, fundamental para garantir a interação entre os idosos, já que muitos moravam sozinhos e estavam impedidos de receber visitas de parentes. A oficina, além de promover o movimento corporal, possibilitou trocas afetivas, relatos pessoais e uma rede de apoio virtual que atenuou os efeitos do isolamento.

Os participantes relataram melhora na autoestima, sensação de importância por fazerem parte de uma atividade coletiva, e satisfação ao manterem uma rotina ativa. Os exercícios físicos foram apontados como responsáveis por contribuir com o equilíbrio, a autonomia e a saúde geral. Como apontam Guedes e Guedes (1997), os exercícios físicos são elementos essenciais para o envelhecimento saudável, especialmente quando respeitam as limitações individuais e valorizam a autonomia dos praticantes.

Entretanto, foram observadas algumas dificuldades. Nem todos os participantes possuíam acesso à *internet* ou a equipamentos adequados. Além disso, parte dos idosos apresentava limitações no uso de tecnologias. Do lado da equipe docente, também houve desafios, como a necessidade urgente de adaptação ao uso de recursos digitais e à produção de conteúdo audiovisual, o que, por outro lado, contribuiu significativamente para uma visão mais ampla sobre o uso pedagógico das tecnologias, desenvolvimento profissional e produção de materiais úteis para futuras pesquisas e ações.

5 CONCLUSÃO

A experiência da oficina de alongamentos e flexibilidade durante o ano de 2020

no formato remoto, demonstrou a importância de ações continuadas voltadas à terceira idade, mesmo em contextos adversos como a pandemia. A UATI reafirmou seu papel como espaço de promoção do bem-estar e da convivência, reforçando os laços sociais e afetivos, ao mesmo tempo em que promoveu práticas corporais benéficas à saúde dos idosos.

O acolhimento, a escuta e a valorização dos idosos se mostraram tão relevantes quanto os exercícios físicos em si. O enfrentamento das dificuldades técnicas e sociais foi superado pela força do vínculo estabelecido entre professora, coordenação e participantes, que mantiveram viva a proposta de um envelhecimento ativo, participativo e saudável.

Dessa forma, conclui-se que a oficina teve um importante papel, contribuindo para o combate ao isolamento social, para a manutenção da saúde física e emocional e para a inclusão digital de idosos, revelando-se uma experiência exitosa que pode ser replicada e ampliada em contextos similares.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Rosângela da Silva; GONÇALVES, Luciana Fagundes; COSTA, Jucilene Dias. Atividades físicas e saúde do idoso: uma proposta de intervenção. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 147–158, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1809-98232013000100015>. Acesso em: 18 jun. 2024.

BÖHME, Maria Tereza Spínola. Educação Física: contextos e campos de intervenção. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 24, n. 3, p. 9–23, maio 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – PNPIC**: Portaria nº 971/2006. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Presidência da República. **Decreto Legislativo nº 6, de 20 de março de 2020**. Reconhece a ocorrência do estado de calamidade pública em decorrência da pandemia de COVID-19. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 20 mar. 2020.

BRASIL. Ministério da Educação. **Edital PROEXT-2016**. Dispõe sobre propostas para o desenvolvimento de programas e projetos de extensão universitária. Brasília:

MEC, 2016. Disponível em:

http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=17188-proext-01-2016-edital&Itemid=30192. Acesso em: 18 jun. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS**: atitude de ampliação e acesso. 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

Disponível em:

http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf. Acesso em: 1 jul. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 971, de 03 de maio de 2006**. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPICS) no Sistema Único de Saúde. Disponível em:

http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html.

Acesso em: 20 jun. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 849, de 27 de março de 2017**. Inclui quinze práticas à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares.

Disponível em:

<http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=legislacoes/pnpics>.

Acesso em: 20 jun. 2024.

CORRÊA, Mariele Rodrigo; JUSTO, José Sterza. Oficinas de Psicologia: memória e experiência narrativa com idosos. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, v. 1, n. 2, 2010. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072010000200009. Acesso em: 10 jul. 2024.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Jane da Silva Oliveira. **Atividade física, aptidão física e saúde na infância e adolescência**: aspectos epidemiológicos, preventivos e educacionais. Londrina: Midiograf, 1997.

NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4 ed. Londrina: Midiograf, 2006.

SILVA, Luiz Rogério Franco da. Da velhice à terceira idade: o percurso histórico das identidades atreladas ao processo de envelhecimento. **História, Ciências, Saúde – Manguinhos**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 155-168, jan./mar. 2008.

UEFS. **Nota da Administração Central sobre o Covid-19**. 2020. Disponível em:

<http://www.uefs.br/2020/03/3072/Nota-da-Administracao-Central-sobre-o-Covid-19.html>. Acesso em: 20 jun. 2024.

UEFS. **Programas, projetos e cursos de extensão**. Disponível em:
<http://proex.uefs.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=5>. Acesso em: 18 jun. 2024.

UEFS. **Relatório de atividades PROEX 2020**. Disponível em:
<http://proex.uefs.br/arquivos/File/RATIVIDADESPROEX20191.pdf>. Acesso em: 3 jul. 2024.

UEFS. **Universidade Aberta à Terceira Idade**. Disponível em:
<http://www.uefs.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=82>. Acesso em: 18 jul. 2024.