



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"



O uso da plataforma virtual Moodle de ensino a distância como incentivo para a prática de yoga

Ana Cláudia Gomes de Amorim Pinto, Silvia Deutsch. Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" – Rio Claro, anaclauamorim@hotmail.com

Eixo 3: "Novas Tecnologias: Perspectivas e Desafios"

Resumo:

Dois aspectos motivaram o desenvolvimento deste estudo: a ampliação do uso de novas tecnologias no âmbito da saúde e a democratização de acesso à internet. Tendo em vista a crescente popularização da prática de Yoga observa-se o surgimento cada vez maior de aulas virtuais desta prática contribuindo para a propagação e aderência da mesma, porém são muito escassas as pesquisas sobre as implicações desta nova tendência nos mais diversos contextos. Com essa motivação, criamos aulas de Yoga oferecidas no contexto virtual, através do portal de educação a distância da UNESP com um projeto de aulas virtuais oferecidas aos 50 alunos do Projeto de Extensão de Yoga da UNESP Rio Claro durante o período de férias, para que pudessem dar continuidade a prática neste período. Foram cinco aulas virtuais, com duração aproximada de 30 minutos, disponíveis para a prática durante o período de férias.. O projeto virtual mostrou que a grande maioria dos participantes se relacionou bem com a Plataforma assim como com as aulas ali hospedadas, apesar de eventuais dificuldades técnicas, o Projeto "Yoga nas Férias" pôde ser considerado como um projeto bem sucedido, abrindo caminho e descortinando novas possibilidades do uso de plataformas de EAD.

Palavras-chave: ambiente virtual; EAD; yoga; tecnologias.

Abstract:

Two aspects motivated the development of this study: the increased use of new technologies in health and the democratization of internet access. Given the growing popularity of yoga practice we observe the increasing of virtual classes, contributing to the spread and grip of this new kind of practice, but research on the implications of this new trend in various contexts are very limited. With this motivation, we create Yoga classes offered in the virtual environment through education portal distance of UNESP with a virtual classroom project offered to 50 students of Yoga Extension Project UNESP Rio Claro during the vacation period. The virtual project showed that the vast majority of participants related well with the Platform as well as classes hosted there, despite any technical difficulties, the project "Yoga on Vacation" could be considered a successful design, pioneering and revealing new possibilities of using distance learning platforms.

Keywords: Virtual environment; yoga; virtual teaching; technologies.

Introdução

Uma vez exposto a tantas mudanças tecnológicas, o homem modifica a relação com seu próprio corpo, a necessidade em movimentar-se se tornou escassa, sendo necessário introduzir novas ferramentas para incentivá-lo a praticar atividade física para manutenção do seu bem estar.

A prática regular de atividade física vem sendo amplamente recomendada uma vez que pode colaborar no bem estar (físico e psicológico) das pessoas. Yoga é uma prática composta por posturas psicofísicas, exercícios de respiração e meditação que promove a integração do ser em todos os aspectos (físico, mental, social, intelectual, emocional e espiritual), ajudando-o a desenvolver

valores (morais e éticos), que podem auxiliar na construção de mudanças comportamentais positivas.

Em virtude disso e aliado à tecnologia, surgem cada vez mais recursos buscando a melhora e manutenção deste equilíbrio entre corpo e mente, possibilitando a prática de inúmeras atividades, inclusive o Yoga, através de dispositivos eletrônicos como dvds, vídeos disponibilizados na internet, jogos de vídeo games, aplicativos para celulares, tablets entre outros. Em razão destes fatores, resolvemos criar um espaço virtual e o material didático necessário para oferecer aulas de Yoga à distância, através da utilização de uma Plataforma de Ensino a Distância (EAD).

YOGA



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"

Realização:

unesp

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JULIO DE MESQUITA FILHO"



Yoga surgiu na Índia quando o homem percebeu o potencial da própria espiritualidade, mas sua data não se sabe ao certo; alguns textos sânscritos datam aproximadamente 800 anos A.C. Seu conhecimento foi transmitido oralmente e como consequência, houve distorções quanto ao seu sentido original; significados foram acrescentados e apareceram conceitos equivocados, como observado por Broad (2013) a respeito da atribuição de poderes mágicos aos yogis, entretanto, com a educação através de estudos mais aprofundados no tema e os meios de comunicação, tais equívocos estão desaparecendo (GHAROTE, 1996; SARASWATI, 1996). O Yoga era constituído além de técnicas de concentração mental e controle respiratório, de adorações ritualísticas e cânticos, que tinham como objetivos principais a invocação, visualização e união junto a inúmeras divindades de tradições religiosas, mas com o passar do tempo, essa característica foi se modificando e dando lugar a grandes quantidades de inovações que deram origem as inúmeras escolas de YOGA em todo o mundo (MORAES e BALGA, 2007).

Muito se fala a respeito dessa filosofia, muitas definições foram dadas, mas o que se pode observar é que o Yoga não se encaixa em uma única definição e acaba sendo sempre mais do que as palavras podem dizer. Não inclui a crença em nenhum poder sobrenatural e apesar de conter componentes de espiritualidade não exige a fé religiosa. Possibilita trilhar o caminho do autoconhecimento, autoanálise, prescindindo de qualquer teoria, crença antiga ou moderna por parte de quem o pratica. Um caminho que conduz o homem a buscar uma educação integral do ser, afim de atingir o desenvolvimento de corpo e mente (KUPFER, 2000; FERNANDES, 1994).

A palavra Yoga deriva da raiz sânscrita *Yuj* que significa unir, atrelar, e neste sentido está relacionada com outras línguas como, por exemplo, *iugum* (latim), *yugo* (espanhol) que apresentam os mesmos significados. Essa união é descrita em termos espirituais como a união da consciência individual com a consciência universal. De maneira mais prática, Yoga significa a educação integral do ser, procurando atingir o perfeito desenvolvimento do equilíbrio e harmonia entre corpo, a mente e as emoções (PAULA, BINDO, 2002; SARASWATI, 1996; FERNANDES, 1992).

Outra definição de Yoga é apresentada por Taimni (1986) como uma ciência indiana antiga e um modo de vida que traz relaxamento e também induz a um estado de equilíbrio mental. Técnicas de yoga incluem posturas físicas (*asanas*), respiração voluntariamente modificada (*pranayamas*), meditação e princípios filosóficos que ajudam a alcançar um estado de equilíbrio mental (SHARMA; DASH, 1998).

Goyeche (1979, p.373) define como "um sistema abrangente cujo objetivo é a realização física, psicológica, e espiritual, através da incorporação de uma grande variedade de exercícios posturais, técnicas de respiração e meditação".

AULAS VIRTUAIS

A educação a distância (EAD) é uma das modalidades de ensino e aprendizagem possibilitada pela mediação dos suportes tecnológicos digitais e de rede, seja inserida em sistemas de ensino presenciais mistos ou completamente realizada por meio da distância física (SOUSA, MOITA e CARVALHO et al, 2011).

O conceito de educação a distância está relacionado à utilização de algum recurso tecnológico e didático para mediar a comunicação entre professores e alunos, em espaço e tempos distintos. Cresce no mundo todo, assim como a aderência ao EAD, sendo que os aparelhos eletrônicos necessários para esse fim se democratizaram, tais recursos têm se tornado cada vez mais disponíveis e muitas vezes se configurando como a única opção para algumas pessoas em obter a formação ou vivência desejada. Mas, de uma maneira ou de outra, a aprendizagem baseada em cursos a distância requer ajustes por parte dos alunos e professores para que as interações sejam bem-sucedidas.

Vários Cursos do Ensino Superior vêm utilizando a plataforma do *Moodle*, plataforma escolhida para ser usada na metodologia desta pesquisa, revelando a possibilidade de contato com diferentes tipos de ferramentas tecnológicas (chats, fórum, e-mail interno, *webquest*), com as quais os estudantes podem desenvolver o processo de aprendizagem, através do acesso a um quadro bastante extenso de professores e tutores, numa dimensão impossível para uma única instituição educacional local. Porém, para que ocorra o processo de aprendizagem, é preciso haver uma mediação entre a metodologia aplicada e a necessidade do aluno, visando suprir as falhas que existem no desenvolvimento da autoaprendizagem, diagnosticando as ferramentas tecnológicas utilizadas que permitam uma melhor aceitação frente aos objetivos propostos pelo curso e à realidade do alunado (SOUSA, MOITA e CARVALHO, 2011). Ainda segundo Sousa, Moita e Carvalho (2011), o advento da internet, nos cursos de Educação a distância, fez surgir a possibilidade de uso de diversos tipos de materiais similares aos já existentes, porém, com outros recursos. Com a evolução da tecnologia o ser humano se tornou cada vez mais sedentário, buscando formas mais inertes de diversão, gerando grande preocupação na comunidade científica ligada à área da saúde, Por



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"

Realização:

unesp

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JULIO DE MESQUITA FILHO"

PROEX
PROPRIEDADE DA UNIVERSIDADE

esse motivo novas tecnologias estão sendo desenvolvidas a fim de unir a inovação da tecnologia com a dinamização de suas abordagens (SOARES 2011).

A literatura apresenta diversos estudos que se utilizam dessas novas ferramentas. São encontrados muitos estudos com o uso de vídeo games como o Kinect e Nintendo Wii, que promovem a prática de atividade física, entre elas o Yoga, afim de analisar fisiológica e psicologicamente os mais diversos aspectos, como no estudo de Monteiro-Junior et al. (2014), em que foi observado que as respostas afetivas de mulheres jovens permaneceram positivas após uma sessão de treinamento com Nintendo Wii. São encontrados também estudos investigando as nuances do EAD e até mesmo a comparação entre a temática e aulas convencionais presenciais, porém concentrados na área de educação com cursos de formação. Sendo assim, ainda é muito escasso o tema de EAD em estudos na área da saúde, oferecendo aulas práticas de modo a promover o bem estar, como foi realizado nesta pesquisa. A falta de bibliografia com essas características nos motivou a investigar como se dá a interferência de aulas virtuais e presencias no contexto especificamente da prática de Yoga, visando os aspectos psicológicos.

Tendo em vista a crescente popularização da prática de Yoga observa-se o surgimento cada vez maior de aulas virtuais desta prática contribuindo para a propagação e aderência da mesma.

Objetivos

O objetivo desta pesquisa, foi de criar um curso a distância com aulas de Yoga, criação de uma plataforma virtual e de todo o material didático nela inserida para que fosse possível sua execução.

Material e Métodos

A amostra se constituiu inicialmente de 50 adultos jovens, voluntários, com média de idade de 26,3 anos, de ambos os sexos e participantes das aulas do Projeto de Extensão da UNESP, Campus de Rio Claro, no Departamento de Educação Física (DEF)

Dos 50 participantes que se disponibilizaram a participar da pesquisa, apenas 34 de fato cumpriram os requisitos necessários para que pudessem ser incluídos como amostra válida ao final da coleta, de modo que 16 participantes apesar de possuírem acesso ao ambiente virtual da pesquisa, não praticaram as aulas virtuais, como havia sido posteriormente requisitado, resultando na exclusão dos mesmos.

Aspectos éticos: A pesquisa possui aprovação no Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Cruzeiro do Sul, que aprovou o projeto, CE/UCS – 034/2012 – Protocolo da Universidade Cruzeiro do Sul, reconhecida pela portaria ministerial nº 893, D.O.U. 25/06/1993.

Para este estudo adotamos os seguintes procedimentos: o uso de um espaço virtual, no qual disponibilizamos vídeos de aulas práticas de Yoga, criados especificamente para esta pesquisa. A pesquisadora foi responsável por elaborar e ministrar todas as aulas de Yoga, presenciais e virtuais (vídeo aulas).

Espaço Virtual: Ambiente criado exclusivamente para a pesquisa, dentro do sistema de Estudo a Distância da UNESP em formato de curso a distância. Porém, configurou-se como projeto, visto que não seria necessária a avaliação por nota dos participantes e não acarretaria nenhum tipo de formação em modalidade específica para os mesmos. Esse sistema apenas ofereceu a possibilidade da continuidade da prática de Yoga num período em que normalmente não a teriam.

O projeto de aulas à distância foi intitulado Yoga nas Férias e vigorou no período entre 29 de junho a 3 de agosto de 2014, com duração de cinco semanas. Era lançada uma nova aula a cada semana, sempre às segundas-feiras, portanto foram cinco aulas virtuais, com duração aproximada de 30 minutos, disponíveis para a prática durante o período de férias. A cada nova aula postada era retirada do sistema a aula anterior.

Para acessarem as aulas virtuais que estiveram disponíveis no portal do projeto Yoga nas Férias, os participantes receberam por e-mail o link do projeto (endereço de acesso: <http://www.cecemca.com/courses/course/view.php?id=25>). A comunicação entre a pesquisadora e os participantes se deu basicamente através de um grupo criado no Facebook, intitulado também "Yoga nas Férias". A criação deste grupo se deu devido à facilidade e rapidez de comunicação que essa rede social proporciona, dado que os participantes relataram checar o Facebook com mais frequência do que checam seus e-mails. Portanto, a cada semana era avisado no grupo a existência de uma aula nova no portal do projeto online e lembrando-os da necessidade de praticar a aula.

Criação do material audiovisual: Durante o período de 20 dias, entre abril e maio de 2014, concentrou-se o trabalho de elaboração, execução e filmagem de aulas de Yoga. Todas as aulas foram elaboradas, executadas e ministradas pela pesquisadora. As aulas online possuem em média 30 minutos de duração, metade do tempo das aulas ministradas no projeto de extensão, e a decisão por ministrar essas



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"

Realização:

unesp

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JULIO DE MESQUITA FILHO"



aulas com menor duração foi a necessidade de deixar o material mais leve e facilitar o seu carregamento no YOUTUBE, plataforma escolhida para o compartilhamento dos vídeos produzidos, bem como pelo formato de vídeo-aula possuir características e elementos que dificultam a atividade de sustentar a atenção e de acompanhar a aula por um período de tempo mais longo que no formato presencial.

Filmagem das aulas

Material utilizado:

1. Câmera JVC Everio GZ-HD10U
2. Microfone Azden ECZ-990
3. Programa para edição de vídeo:

Sony Movie Studio Platinum.

Local das filmagens: o lugar que melhor comportou as filmagens das aulas foi a sala de vídeo conferências do Instituto de Biociências da UNESP Rio Claro. A sala, que possui 5m de largura por 7m de comprimento e paredes brancas, foi escolhida por proporcionar melhor iluminação e pouca interferência auditiva.

Dificuldades: Foram feitos testes para a filmagem das aulas em ambientes externos e internos. Problemas como ruídos, falta ou excesso de luz tanto natural quanto artificial de certos ambientes ocasionaram o descarte de várias filmagens.

Aulas finalizadas: Foram filmadas e editadas cinco aulas de Yoga, com duração média de 30 minutos.

Criação do espaço virtual:

A criação do ambiente virtual para a veiculação das aulas online contou com a parceria do Centro de Educação Continuada em Educação Matemática, Científica e Ambiental (CECEMCA), centro responsável pela criação e administração de cursos de ensino a distância da UNESP Rio Claro. Em encontros semanais com a equipe do CECEMCA, foi-se construindo a página em ambiente Moodle do projeto intitulado Yoga nas Férias. A página possui layout limpo e de fácil acesso, visando facilitar ao máximo o manuseio do ambiente virtual pelo aluno.

Para cada aluno foi criado um login e senha, enviados por e-mail. Dessa forma cada aluno/participante teve acesso ao ambiente virtual que foi, restrito aos participantes da pesquisa, à pesquisadora e à coordenadora do CECEMCA.

O site possibilita aos administradores o acompanhamento das informações dos acessos feitos por cada aluno cadastrado no curso, como: frequência, duração e datas de acesso. Assim, foi possível a visualização da real interação dos participantes com o ambiente virtual, proporcionando um melhor acompanhamento.

Resultados e Discussão

O projeto virtual mostrou que a grande maioria dos participantes se relacionou bem com a Plataforma assim como com as aulas ali hospedadas, sendo que após realizarem a primeira aula prática neste ambiente, a maioria apresentou motivação suficiente para retornar e realizar mais aulas práticas, sendo que alguns deles praticaram até mesmo mais aulas do que foi requisito para os fins desta pesquisa. As expectativas e necessidades dos participantes foram atendidas.

Conclusões

Apesar de eventuais dificuldades técnicas, o Projeto "Yoga nas Férias" pôde ser considerado como um projeto bem sucedido, abrindo caminho e descortinando novas possibilidades do uso de plataformas de EAD, não apenas com a implementação de aulas de Yoga virtuais, mas também de inúmeras outras práticas, com finalidade de assegurar o aprimoramento e manutenção do bem estar de um número maior de indivíduos, visto o alcance crescente que o universo virtual pode proporcionar.

Agradecimentos



Laboratório de
Comunicação Corporal
Expressão e Música



- Departamento de Educação Física
- Instituto de Biociências UNESP – Câmpus Rio Claro

GHAROTE, M. L. **Yoga aplicada da teoria à prática**, Editora Phorte, Londrina, Brasil, 1996.

GOYECHE, J. R. Yoga as therapy in psychosomatic medicine.

Psychotherapy and Psychosomatics, v. 31, n. 1-4, p. 373-381, 1979.

FERNANDES, N. **Yoga Terapêutica: o caminho da saúde física e mental**. São Paulo: Ground, 1994.

KUPFER, P. **O que é Yoga**. 2000. Disponível em:

<http://www.yoga.pro.br/artigos/350/3047/o-que-e-o-yoga>. Acesso em: 4 de maio. 2014.

MONTEIRO-JUNIOR, R. S., CONCEIÇÃO, I. S., FIGUEIREDO, L. F., CARVALHO, C. F., LATTARI, E., SILVA, E. B., DESLANDES, A. C. Respostas afetivas e cardiovasculares de mulheres jovens a uma sessão de treinamento com Nintendo Wii: uma nova perspectiva de exercício físico. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde** • Pelotas/RS, vol. 19, n. 3, p. 357-370, 2014.



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"

Realização:



MORAES, F.O.; BALGA, R.S.M. O Yoga no ambiente escolar como estratégia de mudança no comportamento dos alunos. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 06, n. 03, 2007.
SARASWATI, S. S. **Asana Pranayama Mudra Bandha**. New Delhi: Bihar School of Yoga, 1996.
SHARMA, R. K; DASH, B. **Caraka Samhita**. Varanasi: Chowkamba Press, 1988.

SOARES, F. A. C. L. **Influência da prática virtual de Yoga sobre o controle postural de mulheres idosas utilizando o Nintendo wii**. Dissertação de mestrado – Universidade de São Paulo, São Carlos, 2011.
SOUSA, R. P.; MOITA, M.C.; CARVALHO, A. B. G. **Tecnologias digitais na educação**. Campina Grande: EDUEPB, 2011.
TAIMNI, I.K. **A Ciência do Yoga**. Brasília. Editora Teosófica, 1996