



PROJETO / ATIVIDADE DE EXTENSÃO

CAMPUS: Boa Vista

PROEX

REGISTRO SOB N°

Anexo II

I - DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

01 Título do Projeto/Programa/Atividade

Yoga para a Comunidade

Temporalidade / Duração e Carga Horária

Data Início	Data Término	Duração	Carga Horária Semanal	Carga Horária Total
07/08/2107	15/12/2107	01h15	04	76

02. Responsável Pelo Projeto/Programa/Atividade

Coordenador

Orientador

Titulação: Doutorado

Nome: Beatriz Staimbach Albino

Cat. Funcional:

Docente Técnico Administrativo

E-mail:

beatriz.albino@gmail.com

Telefone:

(48) 9 9990-0079

03. Equipe de Extensionistas Envolvidos na Execução do Projeto/Programa/Atividade

3.1. Servidores Docentes

Nome	Telefone	E-mail	C/H sem.	C/H Total
Beatriz Staimbach Albino	(48) 9 9990-0079	beatriz.albino@gmail.com	04	76

3.2. Servidores Administrativos

Nome	Telefone	E-mail	C/H sem.	C/H Total
XXXX				
XXXXXXXXX				

3.3. Alunos

Nome	Curso	Telefone	E-mail	C/H sem.	C/H Total
XXXXXX					
XXXXXXXXXX					

3.4. Outros Participantes

Nome	Telefone	E-mail	C/H semanal	C/H Total

4. Instituições Parceiras

Nome	Função no Projeto

5. Unidade de Ensino, Setor ou entidade(s) acadêmica envolvida na realização do Projeto/Programa:

Nome	Função no Projeto
<i>Curso de Licenciatura em Educação Física</i>	<i>Promoção de Qualidade de Vida e Saúde</i>

II – VINCULAÇÃO DO PROJETO / PROGRAMA / ATIVIDADE À POLÍTICA DE EXTENSÃO DO IFRR**6. Área(s) temática(s) envolvidas** (escolha, utilizando os números 1, 2, 3 até as áreas mais relacionadas à proposta.

<input type="checkbox"/> Comunicação	<input type="checkbox"/> Meio Ambiente
<input type="checkbox"/> Cultura	<input checked="" type="checkbox"/> 1) Saúde
<input type="checkbox"/> Direitos Humanos e Justiça	<input type="checkbox"/> Tecnologia e Produção
<input checked="" type="checkbox"/> 2) Educação	<input type="checkbox"/> Trabalho

7. Dimensões da Política de Extensão do IFRR

<input checked="" type="checkbox"/> Programa	<input type="checkbox"/> Empreendedorismo
<input type="checkbox"/> Projeto	<input type="checkbox"/> Prestação de Serviços
<input type="checkbox"/> Evento	<input type="checkbox"/> Relação Institucional
<input type="checkbox"/> Produção / Publicação	<input type="checkbox"/> Acompanhamento de Egresso
<input type="checkbox"/> Serviços, Produtos e Processos Tecnológicos	<input type="checkbox"/> Visitas Técnicas Gerenciais
<input type="checkbox"/> Fomento a Estágio / Emprego	<input type="checkbox"/> Curso de Formação Profissional

8. Diretrizes da Política de Extensão do IFRR

<input checked="" type="checkbox"/> Impacto e Transformação	<input type="checkbox"/> Indissociabilidade Ensino, Pesquisa e Extensão
<input type="checkbox"/> Interação Dialógica	<input type="checkbox"/> Avaliação Formativa
<input type="checkbox"/> Interdisciplinaridade	

9. Programas da Política de Extensão do IFRR

- Programa Extensão Rural e Orientação Técnica ao Homem do Campo e aos Arranjos Produtivos Sociais e Culturais Urbanos e Rurais.
- Programa Educação Profissional, Esporte, Cultura e Lazer.
- Programa Encontro de Egressos, Feira de Estágio, Emprego e Oportunidades.
- Programa Encontro de Egressos, Feira de Estágio, Emprego e Oportunidades.
- Programa Integração Instituto, Empresa, Comunidade.
- Programa Saber Mais, Aprender Sempre para Viver Melhor.
- Programa Melhoria da qualidade da Educação Básica Formativa

10. Linhas de Ação da Política de Extensão do IFRR

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Acessibilidade | <input type="checkbox"/> Tecnologia, produção e Inovação |
| <input type="checkbox"/> Artes e patrimônio histórico-Cultural | <input type="checkbox"/> Violência e Cultura da Paz |
| <input type="checkbox"/> Comunicação Mídia e Marketing | <input type="checkbox"/> Direitos humanos e Diversidades |
| <input type="checkbox"/> Desenvolvimento Regional | <input type="checkbox"/> Produção Animal |
| <input type="checkbox"/> Educação e Formação Profissional | <input type="checkbox"/> Produção Vegetal |
| <input type="checkbox"/> Desenvolvimento Rural e questão Agrária | <input type="checkbox"/> Temas Específicos |
| <input type="checkbox"/> Meio ambiente e Sustentabilidade | <input type="checkbox"/> Esporte Recreação e Lazer |
| <input checked="" type="checkbox"/> Qualidade de Vida e Saúde | |

III – DETALHAMENTO DO PROJETO / PROGRAMA / ATIVIDADE

11. Público Alvo e local de execução do Projeto/Programa/Atividade

O Programa tem como público alvo a Comunidade em geral, com idade entre 18 e 65 anos, e os servidores desta Instituição. As aulas de Yoga devem acontecer na sala de Música do IFRR.

12. Objetivo Geral (O que se pretende alcançar ao final do projeto?)

De modo imediato, o objetivo do Programa é promover uma melhora na qualidade de vida dos participantes por meio de uma integração entre corpo e mente, como é próprio do Yoga, em sua existência milenar. Em longo prazo, pretende-se que os integrantes do Programa sejam capazes de gerenciar as suas emoções de forma autônoma, especialmente para casos de ansiedade e depressão, e tenham também benefícios em termos de flexibilidade, força e equilíbrio.

13. Objetivos Específicos (Desdobramento do Objetivo Geral, orienta as metas a serem alcançadas através dos indicadores físicos)

O objetivo geral será alcançado por meio de: a) Práticas Orientadas de Meditação (visando o autoconhecimento das suas emoções); b) Exercícios Respiratórios (para estimular a atenção no momento presente e o aumento da capacidade pulmonar); c) Ensino de Automassagem (com função de relaxamento e estimulação do sistema imunológico); d) Posturas que promovam força, flexibilidade e equilíbrio.

14. Justificativa (Detalhar o porque do Projeto/programa e demonstrar a relação com o Ensino e a Pesquisa)

Nos últimos anos, as práticas de Yoga vêm adquirindo espaço no âmbito da saúde coletiva, tendo sido incluído pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em 2002 no conjunto de Práticas Mente-Corpo, sendo então recomendada sua implantação nos serviços públicos de saúde. Um ano depois, em 2003, o Ministério da Saúde Brasileiro considera o Yoga como uma Prática Complementar de Saúde (PCS), e a partir de 2005 esta prática começou a figurar nos eventos do Ministério da Saúde contra o sedentarismo.

*Essa visibilidade e reconhecimento que tem adquirido o Yoga, é resultado do fato dela ter se tornado, já há algumas décadas, objeto de **estudo e pesquisa** por parte das Ciências da Saúde, como demonstra o trabalho de Pamela Siegel (2010). Segundo a revisão de literatura feita por ela, estudos realizados nas últimas três décadas no campo da saúde mental, apontam para uma correlação positiva entre Yoga e casos tanto de neurose de angústia, como em transtorno obsessivo-compulsivo (Babu apud Siegel, 2010). Em casos de alto índice de sintomas depressivos, o Yoga também se mostrou eficiente (Frostell et al apud Siegel, 2010), assim como técnicas yoguicas mostraram-se como promissoras para tratamento de distúrbios do sono. O Yoga pode ser mesmo considerado uma alternativa natural às drogas antidepressivas que, como explica Susan Andrews (2014, p. 68), “aumentam a quantidade de noradrenalina nos nervos e intensificam a excitação do sistema nervoso simpático”, aumentando a resposta ao estresse.*

*Devido a esse quadro, o Yoga tem apresentado um potencial a ser explorado nos **cursos de formação** em Educação Física, especialmente nos componentes curriculares em torno do tema de Qualidade de Vida e Saúde, sendo uma possibilidade para futura atuação profissional dos licenciados. A presença de um curso de extensão de Yoga no interior do Instituto Federal oferecerá a possibilidade dos discentes conhecerem e praticarem de forma regular essa modalidade que segue em crescimento no país e com grande potencial a ser explorado em todo o estado de Roraima.*

15. Impactos e Resultados Esperados (Que benefícios são esperados?)

Espera-se que, ao final do Programa, os participantes tenham adquirido capacidade de gerenciar de forma autônoma o seu estresse e as suas emoções, a partir de técnicas específicas de meditação, relaxamento, respiração e automassagem, bem como tenham uma melhora considerável em níveis de força e flexibilidade.

16. Metodologia (Como o Projeto/Programa/Atividade será executado)

O Programa será executado por meio de aulas que acontecerão duas vezes por semana, cada qual com duração de 1 hora e 15 minutos. Em cada aula serão realizados: Pranayamas (técnicas respiratórias), Ásanas (posturas de força, flexibilidade e equilíbrio), Yoga Nidra (relaxamento) e Meditação Orientada. As posturas (ásanas) serão adaptadas para as potencialidades e limitações das/os participantes, não havendo nenhum pré-requisito de condição física para o início das práticas.

17. Avaliação e Verificação de Resultados: (De que maneira o Projeto/Programa/Atividade será avaliado?)

A avaliação acontecerá de duas maneiras: a) de forma indireta, por meio de conversas informais com os participantes sobre o seu estado de bem-estar durante e após as aulas de Yoga; b) pela observação direta sobre a correta execução das técnicas ensinadas, em especial os pranayamas, a automassagem e as posturas (ásanas) específicas.

18. Indicadores de Extensão: (Que indicadores serão utilizados?)

Números de servidores x comunidade x números de vagas.

19. Outras informações relevantes (informações complementares, documentos em anexo, observações.)

Será reservado um percentual de 50% das vagas pra os servidores do IFRR. Caso não sejam preenchidas, ficarão disponíveis para a Comunidade.

20. Cronograma de Execução do Projeto/Programa/Atividade (distribuição das atividades ao longo do período de duração do projeto/programa/atividade)

Atividade	Jul	1ª sem Ago	2ª sem Ago	Set	Out	Nov	2ª sem Dez
Planejamento	X						
Elaboração do Projeto	X						
Inscrição		X					
Início das aulas			X	X	X	X	X

IV – DETALHAMENTO DOS RECURSOS MATERIAIS E FINANCEIROS NECESSÁRIOS À EXECUÇÃO DO PROJETO / PROGRAMA / ATIVIDADE**21. Material de Consumo**

Descrição	Unidade	Quant.	Valor - R\$
Tatames	Und	30	-
Aparelho de som	Und	01	-
SUBTOTAL			

22. Serviço de Terceiros Pessoa Física

Descrição	Unidade	Quant.	Valor - R\$
			xxx
			xxx
SUBTOTAL			xxx

23. Serviço de Terceiros Pessoa Jurídica

Descrição	Unidade	Quant.	Valor - R\$
			xxx
			xxx
SUBTOTAL			xxx

24. Pagamento de Diárias

Descrição	Unidade	Quant.	Valor - R\$
			xxxx
			xxxx
SUBTOTAL			xxx

25. Necessidade de Locomoção/Transporte (Previsão para uso de transporte do próprio Câmpus)

Descrição	Localidade	Quant. pessoas	Período
			xxxxxxx
			xxxxxxx

26. Outras Despesas (Especificar)

Descrição	Unidade	Quant.	Valor - R\$
			xxxxxxxxx
			xxxxxxxxx
SUBTOTAL			xxxxxxxxx

V – RESUMO DOS RECURSOS FINANCEIROS NECESSÁRIOS À EXECUÇÃO DO PROJETO / PROGRAMA / ATIVIDADE

25. Resumo Geral das Despesas Financeiras	Total R\$
Categoria	
<i>Material de Consumo</i>	xxxxxxx
<i>Serviço de Terceiros Pessoa Física</i>	xxxxxxx
<i>Serviço de Terceiros Pessoa Jurídica</i>	xxxxxxx
<i>Diárias</i>	xxxxxxx
<i>Outras Despesas</i>	xxxxxxx
TOTAL GERAL DO PROJETO/PROGRAMA/ATIVIDADE	xxxxxxxxxxx

VI – DOCUMENTOS ANEXOS AO PROJETO / PROGRAMA / ATIVIDADE**27. Anexos - listagem** (Listar os documentos anexos ao projeto/programa/atividade como, Termo de Compromisso dos Extensionistas, Plano de Curso, Cartas de Parceria, etc.)

- Lista dos inscritos
- Diários

VII – RESPONSÁVEIS PELA EXECUÇÃO DO PROJETO / PROGRAMA / ATIVIDADE

ALUNOS EXTENSIONISTAS	
NOME: _____	_____ Assinatura
NOME: _____	_____ Assinatura

COORDENADOR / ORIENTADOR

DATA: ____/____/____

NOME: _____

Assinatura

VIII – APRECIÇÃO / APROVAÇÃO INTERNA DO ROJETO / PROGRAMA / ATIVIDADE

CIÊNCIA E CONCORDÂNCIA DA CHEFIA IMEDIATA

Estou ciente do envolvimento do servidor acima identificado neste Projeto / Programa / Atividade e sou de parecer:

() Favorável () Desfavorável à aprovação deste Projeto / Programa / Atividade de Extensão.

Data: ____/____/____

NOME: _____ FUNÇÃO: _____

Assinatura

PARECER DA DIRETORIA / COORDENAÇÃO DE EXTENSÃO DO CÂMPUS

Esta Diretoria / Coordenação, considerando a Política de Extensão do IFRR é de parecer:

() Favorável () Desfavorável à aprovação deste Projeto / Programa / Atividade de Extensão.

Data: ____/____/____

NOME: _____

Assinatura

PARECER DA DIRETORIA / COORD. DE ADMINISTRAÇÃO E PLANEJAMENTO DO CÂMPUS

Esta Diretoria / Coordenação, considerando a dotação financeira e orçamentária deste Câmpus, é de parecer

() Favorável () Desfavorável à aprovação deste Projeto / Programa / Atividade de Extensão.

Data: ____/____/____

NOME: _____

Assinatura

PARECER DA DIREÇÃO GERAL DO CÂMPUS

Esta Direção Geral, considerando os pareceres anteriores é de parecer

() Favorável () Desfavorável à aprovação deste Projeto / programa / Atividade de Extensão.

Data: _____ / _____ / _____

NOME: _____

Assinatura