

EDITAL PROAC 08/2026

SELEÇÃO DE AÇÕES, PROJETOS E PROGRAMAS DE  
ATIVIDADE FÍSICA DA UENF – 2026

<b>Título da proposta</b>	<b>YOGA na UENF: ANO IV</b>
<b>Coordenador da proposta</b>	<b>MARA DE MENEZES DE ASSIS GOMES</b>
<b>Público alvo e expectativa de participação</b>	DISCENTES, SERVIDORES, DOCENTES, BOLSISTAS E TERCEIRIZADOS DA COMUNIDADE UNIVERSITÁRIA UENF E COMUNIDADE EXTERNA, EXPECTATIVA DE ATENDER 180 PESSOAS EM 7 TURMAS SEMANAIS E 150-250 PESSOAS NOS AULÕES MENS AIS (Projeto de Atividade Física 1.3.7 Práticas de atividade física de integração social e saúde)

**RESUMO** (*máximo 4000 caracteres*)

O oferecimento da prática de yoga em um contexto universitário de forma regular pode trazer diversos benefícios aos praticantes, uma vez que a Organização Mundial da Saúde reconhece o yoga como uma prática corpo-mente dentro de sua definição de Medicina Alternativa Complementar, e recomenda integrá-la aos sistemas de saúde de seus estados membros. A prática tem sido cada vez mais utilizada no tratamento para estresse e ansiedade, dores no corpo, melhoria na qualidade do sono, bem-estar e na disposição geral do indivíduo. A prática consiste no uso de posturas associadas à respiração consciente e à atenção plena, denominadas posturas psicofísicas, baseadas em um conjunto de regras éticas e morais que podem se tornar, assim, um estilo de vida. Assim, o projeto YOGA na UENF visa oferecer práticas regulares de yoga para a comunidade universitária, incluindo discentes, professores, servidores, terceirizados e as vagas ociosas poderão ser destinadas para a comunidade externa. Este projeto prevê a abertura de sete turmas, com número de vagas variando entre 15 a 30 alunos em cada turma, conforme o local de realização das atividades (Villa Maria ou Campus da UENF, respectivamente), podendo atender até 180 participantes ao todo (50% das vagas para atender a comunidade universitária). Nessa nova fase, pretende-se introduzir o Nāda Yoga nas práticas (utilização da vibração sonora como ferramenta prática para relaxamento), que funciona como uma dimensão complementar que aprofunda a concentração, a meditação e a percepção corporal durante as posturas. Em funcionamento desde agosto de 2023, o projeto tem demonstrado impactos positivos na qualidade de vida de seus participantes. Segundo informações obtidas por meio de formulários de anamnese e acompanhamento, os praticantes relataram redução de sintomas de ansiedade, bem como melhora de dores físicas, associadas à participação nas atividades oferecidas. Todos os participantes serão submetidos ao questionário PAR-Q (Questionário de Prontoatendimento para Atividades Físicas) para avaliar condições de saúde relacionadas principalmente ao sistema cardiovascular, respiratório e musculoesquelético. O projeto também tem como objetivo ampliar o acesso ao yoga por meio da realização de atividades externas em escolas e eventos diversos. Além disso, promove regularmente aulas abertas, destinados a todas as pessoas interessadas,

independentemente de sua participação contínua nas atividades do projeto, possibilitando a prática coletiva e a integração com a comunidade. Os aulões serão realizados mensalmente em espaços da UENF, como a Casa de Cultura Villa Maria e o Centro de Convenções. No verão (meses de janeiro e fevereiro) o projeto funciona em uma modalidade em que fica aberta ao público com aulas adaptadas para essa estação. Esse projeto está inserido nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, objetivo de número 3 (Saúde e Bem-Estar) e foi um dos projetos que contribuíram em 2025 para a UENF obter o Selo Social.

### **JUSTIFICATIVA (máximo 4000 caracteres)**

O yoga é uma prática integrativa que combina movimentos corporais, técnicas respiratórias, relaxamento e exercícios de atenção e meditação, promovendo o desenvolvimento equilibrado do corpo e da mente. Reconhecido como uma das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) do Sistema Único de Saúde (SUS), o yoga contribui para a promoção da saúde, prevenção de agravos e fortalecimento do autocuidado (BRASIL, 2020).

Estudos apontam que a prática regular de yoga pode proporcionar benefícios físicos e emocionais significativos, incluindo melhora da flexibilidade, força muscular, equilíbrio, mobilidade e capacidade funcional. Além disso, tem sido associada à redução do estresse, da ansiedade e dos sintomas depressivos, à melhora da qualidade do sono e ao aumento da sensação de bem-estar e qualidade de vida, favorecendo a regulação do sistema nervoso e o equilíbrio emocional dos praticantes (WOODYARD, 2011; PASCOE & BAUER, 2015; STREETER et al., 2012).

No contexto educacional, o yoga constitui uma importante ferramenta para o desenvolvimento de competências socioemocionais e cognitivas. Sua prática estimula a atenção, a concentração, a autoconsciência, a disciplina, a empatia e a convivência respeitosa, contribuindo para a formação integral dos participantes. Em ambientes educativos e comunitários, o yoga favorece a construção de vínculos sociais saudáveis, o fortalecimento da autoestima e a criação de espaços de acolhimento, cooperação e desenvolvimento humano (HAGEN & NAYLOR, 2014; KHANNA & GREESON, 2013).

A inclusão de atividades musicais e sonoras nas práticas de yoga fundamenta-se no reconhecimento de que a música e o som exercem influência significativa sobre processos cognitivos, emocionais e atencionais. No contexto do *Nāda Yoga*, a utilização consciente das vibrações sonoras favorece o desenvolvimento da concentração, da percepção e da estabilidade mental, contribuindo para estados de maior presença e autorregulação (SRIVASTAVA et al., 2025). De forma complementar, a educação musical evidencia que as experiências sonoras estimulam habilidades relacionadas à memória, à escuta ativa, à criatividade e à aprendizagem, ampliando as possibilidades de desenvolvimento humano (FONTERRADA, 2008).

Assim, a integração entre movimento consciente, respiração e musicalidade potencializa os objetivos da proposta, promovendo benefícios que abrangem o bem-estar físico e emocional, o desenvolvimento cognitivo e o fortalecimento das competências socioeducativas dos participantes. No contexto universitário, tais contribuições mostram-se especialmente relevantes ao favorecer a qualidade de vida, a saúde mental, a capacidade de concentração e a convivência comunitária de estudantes, servidores técnicos e docentes da UENF, fortalecendo ações de promoção da saúde e de permanência qualificada no ambiente acadêmico.

#### Referências Bibliográficas:

BRASIL (2020) Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS.

FONTERRADA, M. T. O. (2008) De tramas e fios: um ensaio sobre música e educação. 2. ed. São Paulo: Editora UNESP; Rio de Janeiro: Funarte.

HAGEN, I.; NAYLOR, L. (2014) Yoga for children and young people's mental health and well-being: research review and reflections on the mental health potentials of yoga. *Frontiers in Psychiatry, Lausanne, v. 5, p. 35.*



KHANNA, S.; GREESON, J. M. (2013) A narrative review of yoga and mindfulness as complementary therapies for addiction. *Complementary Therapies in Medicine*, v. 21, n. 3, p. 244–252.

PASCOE M. C.; BAUER I. E. (2015) A systematic review of randomised control trials on the effects of yoga on stress measures and mood. *Journal of Psychiatric Research* 68: 270-282, <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychires.2015.07.013>

SRIVASTAVA, D.; SEN, R. K.; PANDEY, A. (2025) Nada Yoga and Spirituality: The Transformative Power of Indian Music. *Sangeet Galaxy e-Journal, Bathinda*, v. 14, n. 1, p. 76-82.

STREETER C.; GERBARG P.; SAPER R. (2012) Yoga therapy associated with increased brain GABA levels and decreased depressive symptoms in subjects with major depressive disorder: a pilot study. *BMC Complementary and Alternative Medicine* 2012, 12(Suppl 1):P31

WOODYARD, C.. (2011) Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *International Journal of Yoga*, v.4, n.2.

### **OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS** (máximo 4000 caracteres)

#### Objetivo Geral

Promover aulas de yoga e meditação à comunidade interna da UENF e sociedade em geral, utilizando técnicas do yoga (alongamentos, movimentos corporais, respiração e relaxamento), integrando recursos sonoros, além de oferecer aos participantes os benefícios tanto físico, como psíquico, social e espiritual, levando a uma regulação do sistema nervoso e melhoria da qualidade de vida.

#### Objetivos Específicos

- Oferecer sete turmas regulares de yoga;
- Realizar Aulões de yoga mensais e abertos à comunidade externa, promovendo rodas de conversa sobre saúde e bem-estar.
- Utilizar recursos de sonorização e *Nāda Yoga* (mantras e ambientação) para auxiliar concentração e relaxamento;
- Aplicar o protocolo PAR-Q para garantir a segurança e prontidão para atividade física;
- Acompanhar por meio de formulários (tipo GoogleForms) para uma análise subjetiva dos participantes em relação aos benefícios do yoga;
- Realizar práticas de yoga em eventos externos que o Projeto seja convidado para participar;
- Oferecer aulas de yoga durante o verão (fora do período letivo) para a comunidade interna e externa da UENF com formação de turmas dinâmicas e aplicação de técnicas apropriadas para esse período do ano.

### **METODOLOGIA DETALHADA** (máximo 4000 caracteres)

As atividades do projeto serão desenvolvidas pela oferta de aulas regulares de yoga, práticas de meditação e ações educativas voltadas à promoção da saúde e do bem-estar.

O projeto propõe a abertura de sete turmas, sendo cinco turmas na Sala de Atividades Esportivas da PROEX/PROAC no Campus da UENF (uma turma com aulas duas vezes por semana (Turma 1) e quatro turmas com aulas apenas uma vez por semana (Turmas 2, 3, 4 e 5) e outras duas turmas no Auditório 3 da Casa de Cultura Villa Maria, equipamento cultural da UENF situado no Centro de Campos (uma turma com aulas duas vezes por semana e uma turma com aula uma vez por semana; Turmas 6 e 7, respectivamente). No total, está prevista a participação de 180 pessoas (30 alunos na Villa Maria e 150 alunos no Campus da UENF). Quanto aos horários das turmas, eles já estão pré-definidos e pré-agendados para atender a demanda do projeto a partir de agosto, mas poderão ser reajustados após a seleção dos bolsistas. Sempre que as condições climáticas permitirem, parte das ações poderá ser realizada em áreas externas e gramados dessas instituições, favorecendo a integração dos participantes com ambientes abertos e ampliando as possibilidades de vivência das práticas propostas.

Os participantes deverão ser maiores de idade (acima de 18 anos) e aqueles acima de 55 anos deverão apresentar laudo médico para participar das práticas. As vagas serão destinadas para o público interno da UENF (previsão de pelo menos 50% de vagas para a comunidade interna), as vagas restantes serão destinadas para a comunidade externa.

A primeira chamada para as práticas, que devem começar na segunda semana de agosto, acontecerá via preenchimento de formulário Google Forms a ser divulgado via Instagram (@yoganauenf) e nos canais oficiais da UENF. Caso o número de vagas ultrapasse o número de candidatos para cada turma, as vagas serão sorteadas (aplicativo de sorteio levando em consideração o número gerado na planilha do GoogleForms para cada participante). Caso haja vagas remanescentes, estas serão divulgadas para a comunidade externa (toda e qualquer pessoa que não tenha qualquer tipo de vínculo com a UENF). Caso tenha mais candidatos do que o número de vagas, será feito um sorteio. As pessoas serão convocadas via e-mail, usando o mail oficial do projeto: [yogauenf@gmail.com](mailto:yogauenf@gmail.com).

Assim que os alunos entrarem no projeto, será aplicado o questionário PAR-Q (prontidão para atividade física). Aqueles que apresentarem questões de saúde, será solicitado um laudo médico para a realização das práticas de yoga

Para a execução das atividades, será necessária a atuação de uma equipe multidisciplinar composta por: (1) dois bolsistas Universidade Aberta (UA) de nível superior, com formação e certificação em yoga; (2) um bolsista



UA de nível médio, com formação e certificação em yoga; (3) um bolsista UA de nível médio com conhecimentos em sonorização e práticas sonoras integrativas, responsável pela operação dos recursos sonoros utilizados nas atividades; e (4) um discente de Iniciação à Extensão da UENF, responsável pelo apoio administrativo, gestão das redes sociais do projeto e comunicação com os participantes.

As aulas de yoga terão duração de 60 minutos e serão estruturadas em três momentos: (a) práticas iniciais de concentração (pratyāhāra) e exercícios respiratórios (prāṇāyāma), com duração média de 10 minutos; (b) execução de posturas psicofísicas (āsanas), com duração média de 40 minutos; e (c) encerramento com técnicas de relaxamento profundo e Yoga Nidra (shavasana), com duração média de 10 minutos. Além das aulas regulares, e seguindo uma escala previamente definida, serão incorporados recursos sonoros às atividades, incluindo práticas de escuta consciente, vocalizações e mantras, com o objetivo de favorecer estados de atenção plena, relaxamento e autorregulação emocional entre os participantes.

Adicionalmente, serão realizados aulões mensais de yoga, preferencialmente aos sábados, podendo ocorrer nas instalações da UENF (área externa do Centro de Convenções) ou nos jardins da Casa de Cultura Villa Maria. Essas atividades serão abertas à comunidade interna e externa e a divulgação será feita junto à ASCOM e pelo Instagram do projeto. Esses encontros terão a duração de quatro horas, divididas entre prática de Yoga, roda de conversa e lanche colaborativo, mais duas horas para a organização antes e após o evento. Os aulões terão temas temáticos de acordo com a época do ano e os eventos de interesse da instituição, como início das aulas, aniversário da UENF, estações do ano, etc..

O projeto, sempre que possível, vai colaborar em eventos de outras instituições públicas e projetos de extensão da UENF, sem qualquer fim lucrativo.

### **INDICADORES DE CUMPRIMENTO DAS ATIVIDADES PROPOSTAS E FORMA DE AVALIAÇÃO DAS ATIVIDADES (máximo 4000 caracteres)**

A avaliação do projeto será realizada de forma contínua e participativa, considerando indicadores quantitativos e qualitativos relacionados à execução das atividades e aos resultados alcançados junto à comunidade acadêmica e externa.

#### **Indicadores de cumprimento das atividades propostas**

- Número de aulas de yoga, Meditação e *Nada Yoga* realizadas em relação ao cronograma previsto;
- Frequência e assiduidade dos participantes nas atividades ofertadas;
- Avaliação das respostas do PAR-Q e solicitação de laudo médico para praticantes que demonstraram comprometimento físico para a prática de atividades corporais.
- Número de participantes atendidos durante a execução do projeto;
- Realização de oficinas, palestras, vivências e eventos complementares previstos no plano de trabalho;
- Produção e divulgação de materiais educativos e informativos relacionados à yoga, meditação, saúde e qualidade de vida;
- Participação dos bolsistas nas atividades programadas;
- Alcance das ações de divulgação em redes sociais e canais institucionais;
- Realização de reuniões de planejamento, acompanhamento e avaliação da equipe.

#### **Forma de avaliação das atividades**

A avaliação ocorrerá por meio de:

- Controle de frequência e registro de participação dos usuários;
- Relatórios periódicos elaborados pela equipe do projeto;
- Registros fotográficos e documentais das atividades desenvolvidas;
- Aplicação de questionários de satisfação aos participantes;
- Coleta de depoimentos e relatos de experiência sobre os benefícios percebidos;
- Observação da evolução dos participantes quanto à adesão às práticas e ao envolvimento nas atividades;
- Avaliação da equipe executora sobre o cumprimento do cronograma e dos objetivos estabelecidos.

#### **Indicadores de impacto**



Serão observados aspectos relacionados à promoção da saúde e do bem-estar dos participantes, tais como:

- Percepção de redução dos níveis de estresse e ansiedade;
- Melhoria da qualidade de vida e do bem-estar geral;
- Desenvolvimento da consciência corporal, respiratória e emocional;
- Ampliação do conhecimento sobre práticas integrativas e autocuidado;
- Fortalecimento da convivência, integração social e acolhimento no ambiente universitário;
- Estímulo à adoção de hábitos saudáveis e práticas regulares de cuidado com a saúde física e mental.

Os resultados obtidos serão sistematizados em relatórios finais, servindo como subsídio para o aperfeiçoamento contínuo das ações e para a mensuração do impacto social e acadêmico do projeto.

## **PLANOS DE TRABALHO DETALHADOS E INDIVIDUALIZADOS DOS BOLSISTAS COM RESPECTIVOS CRONOGRAMAS**

### **Universidade Aberta Nível Superior**

#### **1) Perfil 1: Instrutor de YOGA (2 vagas)**

Profissional responsável pelo planejamento, condução e acompanhamento das atividades de yoga vinculadas ao projeto, promovendo práticas corporais, saúde, bem-estar e integração entre universidade e comunidade externa.

Principais atribuições:

- Elaborar planos de aula e sequências de práticas de yoga adequadas ao perfil dos participantes;
- Realizar as práticas, prezando pela segurança, acessibilidade e qualidade;
- Realizar controle de presença e acompanhamento da frequência dos participantes;
- Aplicar, analisar e arquivar formulários de avaliação de prontidão para atividade física, como o PAR-Q;
- Identificar limitações, restrições e necessidades específicas dos praticantes, realizando encaminhamentos quando necessário;
- Participar de ações, eventos, oficinas e atividades externas representando a universidade e o projeto de extensão;
- Colaborar na produção de relatórios, registros das atividades e prestação de informações institucionais;
- Atuar de forma integrada com equipes multiprofissionais, bolsistas e coordenação do projeto.

Competências desejadas

- Conhecimento técnico e prático em yoga, respiração, alongamento, relaxamento e meditação;
- Capacidade de adaptação das práticas para diferentes públicos;
- Organização, responsabilidade e habilidade de planejamento;
- Boa comunicação interpessoal e postura ética;
- Comprometimento com os princípios da extensão universitária e com o atendimento à comunidade.

Requisitos

- Diploma de Curso Superior em qualquer graduação;
- Formação em Instrutor de Yoga com certificação;
- Experiência com práticas corporais, promoção da saúde ou atividades coletivas;
- Vivência em projetos educacionais, sociais ou universitários;

Cronograma semanal dos dois bolsistas:



Os instrutores de yoga (UA Nível Superior e UA Nível Médio trabalharão de forma integrada em todas as turmas)

UA-Nível Superior	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
7:00 - 8:00					TURMA 5 (UENF)	AULÃO <sup>1</sup>
8:00 - 9:00					TURMA 6 (UENF)	AULÃO <sup>1</sup>
14:00-15:00	Reunião					
15:00-16:00	Reunião	Planejamento <sup>2</sup>	TURMA 3 (UENF)	Planejamento <sup>2</sup>		
16:00-17:00	Planejamento <sup>2</sup>	Planejamento <sup>2</sup>	TURMA 4 (UENF)	Planejamento <sup>2</sup>		
17:00-18:00	Planejamento <sup>2</sup>	TURMA 1 (VILLA)	Planejamento <sup>2</sup>	TURMA 1 (VILLA)	TURMA 7 (UENF)	
18:00 - 19:00		TURMA 2 (UENF)		TURMA 2 (UENF)		

<sup>1</sup> Planejamento inclui planejamento de aulas, organização de aulões e eventos, acompanhamento de frequência, atender demandas de alunos fora do horário de aula, divulgação das aulas e criação de conteúdo para o Instagram.

<sup>2</sup> Os aulões acontecem em um sábado de cada mês (A duração dos aulões varia de 4 a 8 horas, considerando a montagem de equipamentos, a recepção aos participantes, roda de conversa e lanche). Dessa forma, aqui foi colocado como atividade com apenas 2 horas por semana, mas considerando a atividade como 4 a 8 horas de cada mês.

### Universidade Aberta Nível Médio – Solicitação de dois perfis

#### 2) Perfil 1 de Nível Médio: Instrutor de Yoga (1 vaga)

Profissional responsável por auxiliar no desenvolvimento e condução das atividades de yoga, atuando na promoção da saúde, bem-estar e qualidade de vida da comunidade participante.

#### Principais atribuições:

- Planejar e oferecer aulas de yoga conforme orientações da coordenação do projeto;
- Conduzir práticas de alongamento, respiração, relaxamento e posturas básicas de yoga;
- Organizar materiais e espaços utilizados nas atividades;
- Realizar controle de frequência e acompanhamento dos participantes;
- Aplicar formulários de avaliação de prontidão para atividade física, como o PAR-Q, seguindo orientações técnicas da coordenação;
- Observar limitações e necessidades dos participantes, comunicando situações relevantes à equipe responsável;
- Participar de eventos, oficinas, ações comunitárias e atividades externas representando o projeto e a universidade;
- Auxiliar na elaboração de registros, relatórios e organização das atividades extensionistas;
- Zelar pela segurança, acolhimento e bom andamento das aulas.

#### Competências desejadas:

- Conhecimento prático em yoga e práticas corporais integrativas;
- Boa comunicação e relacionamento interpessoal;
- Organização, responsabilidade e pontualidade;
- Capacidade de trabalhar com diferentes públicos;
- Interesse em ações de promoção da saúde e extensão universitária.

#### Requisitos:

- Ensino Médio completo;



- Formação em Instrutor de Yoga com certificação;
- Experiência em condução de práticas corporais, bem-estar ou atividades coletivas;
- Conhecimentos básicos sobre cuidados e segurança em atividades físicas.

Cronograma semanal do bolsista:

Os instrutores de yoga (UA Nível Superior e UA Nível Médio trabalharão de forma integrada em todas as turmas)

UA-Nível Médio Perfil 1: Instrutor de yoga	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
7:00 - 8:00					TURMA 5 (UENF)	AULÃO <sup>1</sup>
8:00 - 9:00					TURMA 6 (UENF)	AULÃO <sup>1</sup>
14:00-15:00	Reunião					
15:00-16:00	Reunião	Planejamento <sup>2</sup>	TURMA 3 (UENF)	Planejamento <sup>2</sup>		
16:00-17:00	Planejamento <sup>2</sup>	Planejamento <sup>2</sup>	TURMA 4 (UENF)	Planejamento <sup>2</sup>		
17:00-18:00	Planejamento <sup>2</sup>	TURMA 1 (VILLA)	Planejamento <sup>2</sup>	TURMA 1 (VILLA)	TURMA 7 (UENF)	
18:00 - 19:00		TURMA 2 (UENF)		TURMA 2 (UENF)		

<sup>1</sup> Planejamento inclui planejamento de aulas, organização de aulões e eventos, acompanhamento de frequência, atender demandas de alunos fora do horário de aula, divulgação das aulas e criação de conteúdo para o Instagram.

<sup>2</sup> Os aulões acontecem em um sábado de cada mês (A duração dos aulões varia de 4 a 8 horas, considerando a montagem de equipamentos, a recepção aos participantes, roda de conversa e lanche). Dessa forma, aqui foi colocado como atividade com apenas 2 horas por semana, mas considerando a atividade como 4 a 8 horas de cada mês.

### 3) Perfil 2 de Nível Médio: Apoio Musical e Sonorização (1 vaga)

Profissional responsável pelo planejamento, organização e execução das atividades musicais, sonoras e técnicas vinculadas ao projeto, atuando na produção de eventos, operação de equipamentos de sonorização, apoio à divulgação das ações do projeto e na aplicação de recursos sonoros relacionados às práticas de yoga, meditação, relaxamento e desenvolvimento da atenção plena.

Principais atribuições:

- Planejar e organizar a estrutura musical, sonora e técnica dos eventos e atividades do projeto;
- Realizar montagem, operação e acompanhamento de equipamentos de som, incluindo mesa de som, microfones, caixas acústicas e demais recursos de áudio;
- Auxiliar na definição e organização da programação musical dos eventos e práticas de yoga e meditação;
- Executar atividades musicais práticas, incluindo acompanhamento instrumental quando necessário;
- Utilizar recursos do *Nada Yoga* por meio da aplicação de sons, mantras, instrumentos, técnicas de escuta consciente e ambientação sonora, voltadas ao relaxamento, à concentração e à meditação;
- Coordenar testes de som, ajustes técnicos e suporte durante apresentações, práticas integrativas e atividades do projeto;
- Apoiar a concepção, divulgação e promoção dos eventos e ações extensionistas;
- Produzir ou auxiliar na produção de materiais de divulgação para redes sociais e canais institucionais;
- Zelar pela conservação, manutenção e organização dos equipamentos utilizados;
- Trabalhar em conjunto com a coordenação, extensionistas e demais equipes envolvidas nas ações do projeto;
- Participar de atividades externas representando o projeto e a universidade;
- Colaborar na integração de elementos musicais, sonoros e meditativos que favoreçam o bem-estar físico, psíquico, social e espiritual dos participantes.

**Competências desejadas:**

- Conhecimento básico ou intermediário em sonorização e operação de equipamentos de áudio;
- Habilidade com instrumentos musicais e organização musical de eventos;
- Conhecimento de práticas sonoras aplicadas ao yoga, meditação e *Nada Yoga*;
- Familiaridade com mantras, técnicas de escuta consciente, relaxamento sonoro e ambientação musical para práticas integrativas;
- Conhecimentos em mídias sociais e divulgação digital;
- Organização, responsabilidade e capacidade de trabalho em equipe;
- Boa comunicação interpessoal e proatividade;
- Capacidade de resolução de problemas técnicos durante eventos e atividades.

**Requisitos:**

- Ensino Médio completo
- Certificações ou cursos relacionados à yoga, meditação, musicoterapia ou práticas integrativas;
- Experiência com produção musical, sonorização ou eventos culturais;
- Conhecimento em equipamentos de áudio e infraestrutura técnica;
- Vivência em atividades culturais, artísticas, extensionistas ou práticas contemplativas;
- Experiência na utilização de recursos musicais e sonoros voltados ao bem-estar, relaxamento e meditação.

**Cronograma semanal do bolsista:**

Este profissional vai atuar nas turmas (*Nada Yoga*) e nos eventos do projeto

UA-Nível Médio Perfil 2 (apoio musical e sonorização)	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
7:00 - 8:00					TURMA 5 (UENF)	AULÃO <sup>1</sup>
8:00 - 9:00					TURMA 6 (UENF)	AULÃO <sup>1</sup>
14:00-15:00	Reunião					
15:00-16:00	Reunião	Planejamento <sup>2</sup>	TURMA 3 (UENF)	Planejamento <sup>2</sup>		
16:00-17:00	Planejamento <sup>2</sup>	Planejamento <sup>2</sup>	TURMA 4 (UENF)	Planejamento <sup>2</sup>		
17:00-18:00	Planejamento <sup>2</sup>	TURMA 1 (VILLA)	Planejamento <sup>2</sup>	TURMA 1 (VILLA)	TURMA 7 (UENF)	
18:00 - 19:00		TURMA 2 (UENF)		TURMA 2 (UENF)		

<sup>1</sup> Planejamento inclui planejamento de aulas, organização de aulões e eventos, acompanhamento de frequência, atender demandas de alunos fora do horário de aula, divulgação das aulas e criação de conteúdo para o Instagram.

<sup>2</sup> Os aulões acontecem em um sábado de cada mês (A duração dos aulões varia de 4 a 8 horas, considerando a montagem de equipamentos, a recepção aos participantes, roda de conversa e lanche). Dessa forma, aqui foi colocado como atividade com apenas 2 horas por semana, mas considerando a atividade como 4 a 8 horas de cada mês.

**Iniciação à Extensão da UENF**

**4) Perfil do Discente Iniciação à Extensão (1 vaga)**

Estudante da universidade responsável por apoiar as atividades administrativas, de comunicação e divulgação do projeto, contribuindo para a integração entre universidade e comunidade.

Principais atribuições:

- Participar das atividades e aulas do projeto, com presença mínima em 50% das aulas ofertadas;
- Auxiliar na organização e acompanhamento das atividades;
- Produzir conteúdos para divulgação do projeto em redes sociais, incluindo cards, fotos, vídeos e materiais informativos;
- Apoiar a comunicação com participantes por meio de grupos de *WhatsApp* e demais canais institucionais;
- Enviar avisos, orientações e comunicados relacionados às aulas e atividades do projeto;
- Registrar atividades, eventos e ações do projeto por meio de fotos, vídeos e relatórios simples;
- Colaborar na divulgação de eventos, oficinas e ações externas do projeto;
- Representar o projeto de forma ética, responsável e alinhada aos princípios da universidade pública.

Competências desejadas:

- Conhecimentos básicos em mídias sociais e ferramentas de criação de conteúdo;
- Boa comunicação escrita e interpessoal;
- Organização, responsabilidade e comprometimento;
- Facilidade para trabalho em equipe;
- Interesse em extensão universitária, promoção da saúde e práticas integrativas.

Requisitos:

- Ser estudante regularmente matriculado na universidade (CR compatível com as Normas da UENF para solicitação da vaga);
- Ter disponibilidade para participação nas atividades do projeto;
- Possuir familiaridade com redes sociais, aplicativos de comunicação e ferramentas básicas de edição de imagem e vídeo.

Cronograma semanal do bolsista: Este bolsista vai atuar em, pelo menos, 50% das turmas, sendo as demais horas a serem cumpridas para o planejamento do projeto.

Iniciação à Extensão	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
7:00 - 8:00					TURMA 5 (UENF)	AULÃO <sup>1</sup>
8:00 - 9:00					TURMA 6 (UENF)	AULÃO <sup>1</sup>
14:00-15:00	Reunião					
15:00-16:00	Reunião	Planejamento <sup>2</sup>	TURMA 3 (UENF)	Planejamento <sup>2</sup>		
16:00-17:00	Planejamento <sup>2</sup>	Planejamento <sup>2</sup>	TURMA 4 (UENF)	Planejamento <sup>2</sup>		
17:00-18:00	Planejamento <sup>2</sup>	TURMA 1 (VILLA)	Planejamento <sup>2</sup>	TURMA 1 (VILLA)	TURMA 7 (UENF)	
18:00 - 19:00		TURMA 2 (UENF)		TURMA 2 (UENF)		

<sup>1</sup> Planejamento inclui planejamento de aulas, organização de aulas e eventos, acompanhamento de frequência, atender demandas de alunos fora do horário de aula, divulgação das aulas e criação de conteúdo para o Instagram.

<sup>2</sup> Os aulões acontecem em um sábado de cada mês (A duração dos aulões varia de 4 a 8 horas, considerando a montagem de equipamentos, a recepção aos participantes, roda de conversa e lanche). Dessa forma, aqui foi colocado como atividade com apenas 2 horas por semana, mas considerando a atividade como 4 a 8 horas de cada mês.

**NECESSIDADE DE BOLSISTAS E JUSTIFICATIVA ALINHADA AO PLANO DE EXECUÇÃO.  
QUANTOS? QUAL CATEGORIA DE BOLSISTA?**

O projeto está solicitando 5 (cinco) bolsistas, sendo 2 (dois) bolsistas Universidade Aberta-Nível Superior, 2 (dois) bolsistas Universidade Aberta-Nível Médio com dois perfis diferentes e 1 (um) bolsista para discente de Iniciação à Extensão da UENF.

**1) Universidade Aberta Nível Superior: Perfil de Instrutor de YOGA (2 bolsistas)**

Valor unitário da bolsa: R\$1.600,00 (R\$3.200,00 total das duas bolsas)

**Descrição do perfil:** Profissional responsável pelo planejamento, condução e acompanhamento das atividades de yoga, promovendo práticas corporais, saúde e bem-estar. Requisitos: Diploma de Curso Superior em qualquer graduação; Formação em Instrutor de Yoga com certificação; Experiência com práticas corporais, promoção da saúde ou atividades coletivas; Vivência em projetos educacionais, sociais ou universitários;

**2) Universidade Aberta Nível Médio - Perfil 1: Instrutor de YOGA (1 bolsista)**

Valor unitário da bolsa: R\$900,00

**Descrição do perfil:** Profissional responsável por auxiliar no desenvolvimento e condução das atividades de yoga vinculadas ao projeto, atuando na promoção da saúde, bem-estar e qualidade de vida da comunidade participante. Requisitos: Ensino Médio completo; Formação em Instrutor de Yoga com certificação; Experiência em condução de práticas corporais, bem-estar ou atividades coletivas; Conhecimentos básicos sobre cuidados e segurança em atividades físicas.

**3) Universidade Aberta Nível Médio - Perfil 2: Apoio Musical e Sonorização (1 bolsista)**

Valor unitário da bolsa: R\$900,00


**Descrição do perfil:** Profissional responsável pelo planejamento, organização e execução das atividades musicais, sonoras e técnicas vinculadas ao projeto, atuando na produção de eventos, operação de equipamentos de sonorização, apoio à divulgação das ações do projeto e na aplicação de recursos sonoros relacionados às práticas de yoga, meditação, relaxamento e desenvolvimento da atenção plena. Requisitos: Ensino Médio completo; Certificações ou cursos relacionados à yoga, meditação, musicoterapia ou práticas integrativas; Experiência com produção musical, sonorização ou eventos culturais; Conhecimento em equipamentos de áudio e infraestrutura técnica; Vivência em atividades culturais, artísticas, extensionistas ou práticas contemplativas; Experiência na utilização de recursos musicais e sonoros voltados ao bem-estar, relaxamento e meditação.

**4) Perfil do discente Iniciação à Extensão da UENF (1 bolsista)**

Valor unitário da bolsa: R\$700,00

**Descrição do perfil:** Estudante da universidade responsável por apoiar as atividades administrativas, de comunicação e divulgação do projeto, contribuindo para a integração entre universidade e comunidade. Requisitos: Ser estudante regularmente matriculado na universidade (CR compatível com as Normas da UENF para solicitação da vaga); Ter disponibilidade para participação nas atividades do projeto; Possuir familiaridade com redes sociais, aplicativos de comunicação e ferramentas básicas de edição de imagem e vídeo.

Ciência do Chefe do Laboratório/Diretor do Centro:



Prof. Antonio Teixeira do Amaral Junior  
LMGV - CCTA - UENF  
Mat.: 527-2 / ID.: 641214-9  
Chefe do LMGV

Coordenador da proposta: