

EDITAL PROAC 08/2026

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

Título da proposta	Nexus Esporte-Ciência: Kung Fu e Tai Chi Chuan na UENF Integrados aos Objetivos da Agenda 2030 - One Health e No One Behind
Coordenador da proposta	Arnoldo Rocha Façanha
Público alvo e expectativa de participação	120 participantes divididos em: 60 vagas destinadas aos servidores e alunos da UENF e 60 vagas destinadas ao público externo

RESUMO (máximo 4000 caracteres)

O projeto "Nexus Esporte-Ciência" propõe a utilização do Kung Fu e do Tai Chi Chuan como práticas integrativas de suporte à promoção da saúde, inclusão social e fortalecimento do espírito comunitário na UENF. Amplamente reconhecidas por harmonizarem a relação corporeamente, estas artes marciais milenares promovem o desenvolvimento da força, do equilíbrio, da flexibilidade e da coordenação motora, atuando de forma contundente na redução do estresse e na melhoria da qualidade de vida. Inspirada no conceito de Saúde Única (*One Health*) da Agenda 2030 da ONU, a iniciativa aborda a saúde humana em direta associação com a saúde ecossistêmica, utilizando os princípios filosóficos orientais de harmonia com a natureza para fomentar reflexões transdisciplinares sobre sustentabilidade, preservação ambiental e responsabilidade coletiva.

O projeto beneficiará diretamente 120 participantes em turmas distribuídas entre a Sala de Lutas da PROEX e o espaço cultural da Casa de Cultura Villa Maria, divididos igualmente entre membros da comunidade universitária (servidores e discentes) e a comunidade externa. Estudos preliminares apontam que o oferecimento contínuo destas modalidades atua como fator de fixação estudantil, aprimorando o foco, o equilíbrio emocional e o gerenciamento de demandas

acadêmicas, operando como um mecanismo redutor da evasão universitária e estreitando os laços de democratização do acesso ao esporte e à cultura.

O grande diferencial metodológico desta edição é sua consolidação como projeto vinculado ao programa integrado "UENF em Ação". Para além do treinamento físico e cultural conduzido pelos instrutores, a proposta estabelece um rigoroso protocolo de monitoramento científico do impacto biopsicossocial das atividades. Esse processo será liderado por um Bolsista de Nível Superior em Ciências da Vida (Biológicas/Saúde), responsável por catalisar as ações integrativas e coordenar a aplicação sistemática e semestral da Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) para o acompanhamento psíquico, e dos inventários de Fonseca para a avaliação do desenvolvimento motor dos alunos. Os dados coletados serão tabulados sob o Modelo de Integração Avaliativa de Aguiar (2016), gerando relatórios de impacto, cartilhas pedagógicas sobre os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e artigos científicos. Com essa estrutura, o projeto valida cientificamente a eficácia das práticas orientais no ambiente universitário, alinhando a extensão da UENF à premissa global de não deixar ninguém para trás (*No One Behind*).

JUSTIFICATIVA (máximo 4000 caracteres)

A universidade contemporânea enfrenta o desafio de promover não apenas a formação acadêmica e profissional, mas também o desenvolvimento humano, a saúde e a qualidade de vida de sua comunidade. O aumento das demandas acadêmicas e laborais, associado ao sedentarismo, ao estresse e às dificuldades de convivência social, tem impactado diretamente o bem-estar de estudantes e servidores, refletindo no desempenho acadêmico, na produtividade e na permanência universitária. Paralelamente, parcela significativa da população ainda encontra barreiras para o acesso a práticas corporais orientadas e a atividades de promoção da saúde, tornando necessária a ampliação de ações extensionistas que aproximem a universidade da sociedade. Como projeto vinculado ao programa integrado "UENF em Ação", esta iniciativa soma forças para preencher essa lacuna, proporcionando oportunidades institucionais fundamentadas para mitigar a evasão e promover a saúde integral.

Nesse cenário, as artes marciais milenares apresentam características que as tornam particularmente adequadas para a construção de ambientes mais saudáveis, acolhedores e inclusivos. Diferentemente de abordagens centradas exclusivamente no condicionamento físico, o Kung Fu e o Tai Chi Chuan integram aspectos motores, cognitivos, emocionais, culturais e psicossociais, favorecendo o desenvolvimento do autoconhecimento, da concentração e meditação, do autocontrole, da cooperação e do respeito mútuo. Tais características dialogam diretamente com as necessidades da comunidade universitária, contribuindo para a formação

integral dos participantes.

A proposta também encontra respaldo na missão extensionista da UENF ao promover a democratização do acesso ao conhecimento e às práticas corporais, fortalecendo a interação transformadora entre universidade e sociedade. Ao oferecer atividades gratuitas e orientadas, o projeto amplia oportunidades de participação social, inclusão e promoção da saúde para diferentes segmentos da população, contribuindo para a redução das desigualdades no acesso a atividades educativas, culturais e esportivas.

Outro aspecto relevante refere-se à valorização da diversidade cultural. Embora amplamente difundidas em diversos países, as artes marciais chinesas ainda são pouco exploradas em ações institucionais permanentes de extensão universitária. Sua inserção no ambiente acadêmico possibilita o contato com diferentes formas de conhecimento, tradições e valores, enriquecendo a formação cultural dos participantes e promovendo o diálogo intercultural.

Por fim, o projeto justifica-se por sua capacidade de integrar saúde e educação holística e ecossistêmica em um Nexus Cultural indutor de uma consciência social diferenciada, uma ação extensionista única e transformadora. Para viabilizar essa estrutura complexa e transdisciplinar, o projeto adota o rigoroso monitoramento científico unificado do programa "UENF em Ação" — utilizando de forma transversal a Escala de Autoestima de Rosenberg e o modelo psicomotor de Fonseca sob o referencial de Aguiar (2016). Ademais, a operacionalização prática da abordagem de Saúde Única (*One Health*) e das metas da Agenda 2030 da ONU exige a atuação de um articulador científico especializado. Daí fundamenta-se a necessidade do Bolsista de Nível Superior em Ciências da Vida (Biológicas/Saúde), que atuará diretamente como o agente catalisador das ações integrativas (desportivas, filosóficas e científicas), traduzindo os indicadores de evolução biológica e psíquica dos praticantes em relatórios de impacto acadêmico. Ao cruzar o aprimoramento técnico das artes marciais com a sustentabilidade e a inclusão (*No One Behind*), a iniciativa consolida o compromisso da UENF com a promoção da qualidade de vida regional e o desenvolvimento sustentável.

OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS (*máximo 4000 caracteres*)

OBJETIVO GERAL

Promover uma saúde integrativa Ser humano-ecossistema, holística e democrática, trabalhando o bem-estar, a inclusão social e a valorização cultural por meio da prática e estudos orientados de Kung Fu e Tai Chi Chuan, contribuindo para o desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social dos participantes, bem como para o fortalecimento da integração entre a UENF e a sociedade. Essa atuação será respaldada por uma estrutura de monitoramento científico contínuo, unificada às diretrizes do programa integrado "UENF em Ação".

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- i. Proporcionar uma imersão nos fundamentos técnicos, filosóficos e culturais do Kung Fu e do Tai Chi Chuan.
- ii. Estimular a prática regular de atividades físicas como estratégia de promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida.
- iii. Desenvolver capacidades físicas e psicomotoras, tais como equilíbrio, coordenação motora, flexibilidade, consciência corporal, agilidade e condicionamento físico.
- iv. Favorecer o desenvolvimento de funções cognitivas relacionadas à atenção, concentração, memória, aprendizagem motora e tomada de decisão.
- v. Estimular o desenvolvimento das funções executivas, incluindo planejamento, autocontrole, disciplina e resolução de problemas.
- vi. Contribuir para a redução do estresse e para a promoção do bem-estar físico e mental dos participantes.
- vii. Favorecer o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, incluindo respeito, cooperação, resiliência, autoconfiança e inteligência emocional.
- viii. Incentivar hábitos de vida saudáveis alinhados aos princípios da Saúde Única (*One Health*) e da sustentabilidade, contando com a atuação direta do Bolsista de Ciências da Vida como agente catalisador em workshops e estudos transdisciplinares sobre o ecossistema.
- ix. Promover a valorização e a difusão da cultura chinesa por meio de suas manifestações corporais, filosóficas e históricas.
- x. Fortalecer o sentimento de pertencimento à comunidade universitária, contribuindo para a integração social, o desempenho acadêmico e a permanência estudantil.
- xi. Ampliar o acesso da comunidade externa a práticas corporais orientadas e ações de promoção da saúde.
- xii. Estimular a convivência respeitosa entre pessoas de diferentes idades, experiências e contextos socioculturais, promovendo inclusão, diversidade e cidadania.
- xiii. Consolidar o monitoramento científico de impacto do projeto, sob a gestão do Bolsista de Ciências da Vida, por meio da aplicação sistemática da Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) e dos inventários psicomotores de Fonseca, fundamentando os resultados sob o Modelo de Integração Avaliativa de Aguiar (2016) adotado pelo programa integrado "UENF em Ação".

METODOLOGIA DETALHADA (máximo 4000 caracteres)

O projeto será desenvolvido durante 24 meses nas dependências da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (UENF), podendo ser renovado conforme as disposições do edital vigente. As atividades serão coordenadas por profissionais habilitados e contarão com o apoio de bolsistas e voluntários vinculados à Universidade, responsáveis pelo acompanhamento das turmas, inscrição dos participantes, registro das atividades e suporte administrativo, operacional e científico do projeto.

O público-alvo será composto por servidores e estudantes da UENF, além de membros da

comunidade externa com idade mínima de 18 anos e aptos à prática de atividade física. As turmas de cada modalidade serão organizadas de acordo com o nível de experiência dos participantes, possibilitando a inclusão de iniciantes e praticantes mais experientes, separados em Turma 1 e Turma 2, respectivamente.

As atividades serão estruturadas em duas modalidades: Kung Fu e Tai Chi Chuan. Cada modalidade contará com carga horária específica de 6 horas semanais, distribuídas em aulas regulares, totalizando 6 horas semanais de prática para cada modalidade. As aulas de Kung Fu serão realizadas na Sala de Assuntos Comunitários da PROEX/UENF (Sala de Lutas), enquanto as aulas de Tai Chi Chuan serão realizadas na Villa Maria durante a semana e aos sábados acontecerá também na Sala de Lutas da PROEX/UENF, obedecendo a disponibilidade de horários dos espaços destinados à modalidade (a ser divulgado no momento das entrevistas com os candidatos).

Objetivando um ambiente seguro e de boa aprendizagem, as turmas serão compostas por até 30 participantes. Portanto, este projeto atenderá aproximadamente 120 pessoas (duas turmas de 30 alunos por modalidade), sendo 50% das vagas em cada turma destinadas aos servidores e discentes da UENF. As aulas de Kung Fu contemplarão fundamentos técnicos da modalidade divididas em técnicas básicas de Luta Esportiva (Sanda) e formas (Taolu), atividades recreativas e conteúdos relacionados à filosofia e à cultura das artes marciais chinesas. As aulas de Tai Chi Chuan enfatizarão exercícios respiratórios, consciência corporal, equilíbrio, coordenação motora, relaxamento, meditação em movimento, sequências técnicas e fundamentos filosóficos da modalidade.

O diferencial operativo deste projeto reside no seu método de monitoramento científico de impacto biopsicossocial, que será coordenado diretamente pelo Bolsista de Nível Superior em Ciências da Vida (Biológicas/Saúde), em estreita articulação com o bolsista discente e em total consonância com a matriz unificada do programa "UENF em Ação". Este processo avaliativo estruturado divide-se em duas frentes analíticas:

- i. Mensuração da Saúde Mental e Psicossocial: Aplicação periódica e semestral da Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) para monitorar e tabular estatisticamente a atenuação dos níveis de estresse, ansiedade e depressão dos praticantes, avaliando o reflexo da prática desportiva no rendimento acadêmico e na mitigação da evasão.
- ii. Avaliação Evolutiva Psicomotora: Utilização do modelo referencial de Fonseca (1995, 2001) para aferir as variáveis motoras intrínsecas desenvolvidas pelas modalidades, focando em flexibilidade, ritmo e equilíbrio dinâmico no Tai Chi Chuan, e em agilidade, força funcional e reflexos nas aulas de Kung Fu.

Sob a supervisão do Bolsista de Ciências da Vida, o cruzamento desses indicadores alimentará

o banco de dados baseado no Modelo de Integração Avaliativa de Aguiar (2016), determinando analiticamente o "potencial de evolução" (linha de base inicial) e a "amplitude de conhecimento" (evolução técnica e comportamental) de cada um dos 120 alunos. Além disso, o acompanhamento diário continuará sendo realizado por meio de listas de presença e registros fotográficos. Os dados qualificados coletados subsidiarão a elaboração de relatórios institucionais, artigos acadêmicos e ações de divulgação extensionista em feiras e mostras científicas da UENF.

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

Os benefícios esperados abrangem a comunidade universitária e a comunidade externa, promovendo melhorias na saúde física, cognitiva, emocional e social dos participantes. Além de contribuir para a prevenção dos efeitos do sedentarismo, o projeto proporcionará o desenvolvimento de capacidades motoras, cognitivas e socioemocionais, estimulando a concentração, a disciplina, a autoconfiança, o autocontrole e a convivência social. Por meio do Kung Fu e do Tai Chi Chuan, espera-se promover a valorização da cultura chinesa, a difusão dos princípios da Saúde Única (*One Health*) e o fortalecimento dos vínculos entre universidade e sociedade. As atividades buscarão proporcionar experiências de aprendizagem que integrem saúde, cultura, cidadania e desenvolvimento humano, favorecendo a formação integral dos participantes e gerando dados científicos robustos para a extensão da UENF.

RESULTADOS ESPERADOS

- i. Ampliação do acesso às práticas corporais orientais para a comunidade universitária e externa;
- ii. Melhoria da aptidão física, da qualidade de vida e do bem-estar físico e mental;
- iii. Desenvolvimento das capacidades motoras, cognitivas e socioemocionais;
- iv. Fortalecimento da integração entre universidade e comunidade;
- v. Estímulo à adoção de hábitos de vida saudáveis;
- vi. Valorização da cultura chinesa e dos princípios da Saúde Única (*One Health*);
- vii. Formação complementar dos bolsistas envolvidos.

Objetivo específico	Ação	Resultado esperado
Desenvolver capacidades físicas e psicomotoras.	Realizar exercícios técnicos, formas (Taolu), deslocamentos, exercícios de equilíbrio, coordenação e consciência corporal.	Melhoria das capacidades motoras, da aptidão física e do controle corporal.

Favorecer o desenvolvimento cognitivo e socioemocional.	Aplicar atividades que estimulem concentração, memória motora, disciplina, autocontrole e tomada de decisão.	Aprimoramento das funções cognitivas, da autoconfiança e do equilíbrio emocional.
Promover hábitos saudáveis e qualidade de vida.	Desenvolver práticas regulares de Kung Fu e Tai Chi Chuan associadas à educação em saúde.	Melhoria da percepção de saúde, bem-estar e qualidade de vida.
Valorizar a cultura global integrativa oriente-ocidente e a cidadania.	Apresentar conteúdos históricos, filosóficos e culturais relacionados às modalidades.	Ampliação do conhecimento cultural e valorização da diversidade.
Fortalecer a integração entre universidade e comunidade.	Realizar atividades abertas à comunidade e ações extensionistas.	Ampliação da participação social e fortalecimento dos vínculos institucionais.
Incentivar a participação em eventos culturais e educativos.	Organizar demonstrações, oficinas e apresentações (pelo menos um por ano).	Divulgação das modalidades e maior visibilidade das ações extensionistas da UENF.

INDICADORES QUANTITATIVOS

- i. Número de inscritos;
- ii. Número de participantes ativos;
- iii. Frequência média dos participantes;
- iv. Taxa de permanência no projeto;
- v. Número de servidores participantes;
- vi. Número de estudantes participantes;
- vii. Número de participantes da comunidade externa;
- viii. Número de ações extensionistas, oficinas ou apresentações realizadas;
- ix. Número de bolsistas e voluntários envolvidos.

INDICADORES QUALITATIVOS

- i. Grau de satisfação dos participantes;
- ii. Índice de melhoria da qualidade de vida, saúde física e saúde mental;
- iii. Nível de desenvolvimento da concentração, disciplina e autocontrole;
- iv. Nível de integração social e do sentimento de pertencimento à comunidade universitária;
- v. Nível de valorização da cultura chinesa e dos princípios da Saúde Única.

A avaliação será contínua e realizada por meio de listas de presença, registros das atividades, observação sistemática dos participantes e aplicação periódica de questionários de satisfação e autoavaliação, permitindo verificar o alcance dos objetivos propostos e o impacto das ações desenvolvidas.



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

Previsão de bolsistas (Nível)	Plano de Trabalho/Metas
Bolsa de Extensão Discente UENF	Atividades auxiliares administrativas; Estatísticas do envolvidos; Cuidar da divulgação em mídias sociais; Controle de frequência; Recepção dos participantes; Registros fotográficos; Gerenciamento das redes sociais; Elaboração de relatórios; Apoio na Mostra de Extensão.
Bolsa UA Superior com experiência em Kung Fu.	Ministrar aulas de Kung Fu; Planejamento pedagógico; Elaboração das aulas; Elaboração e execução de atividades culturais e esportivas; Controle de frequência; Condução das atividades; Avaliação dos participantes; Auxílio e elaboração de apresentações; Produção dos relatórios técnicos; Apoio logístico nos eventos.
Bolsa UA Superior com experiência em Tai Chi Chuan.	Ministrar aulas de Tai Chi Chuan; Planejamento pedagógico; Elaboração das aulas; Elaboração e execução de atividades culturais e esportivas; Controle de frequência; Condução das atividades; Avaliação dos participantes; Auxílio e elaboração de apresentações; Produção dos relatórios técnicos; Coordenação do Monitoramento Biopsicossocial
Bolsa UA Nível superior, formação em Ciências da Vida (Biológicas/Saúde) com experiência em projetos com objetivos da Agenda 2030 - ONU	Análise de Impacto Baseada em Evidências Implementação da Abordagem <i>One Health</i> (Saúde Única) Produção Intelectual e Acadêmica Desenvolvimento de Material Didático Interlocação e Articulação Interinstitucional

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

Discente UENF	1 vaga PERFIL 01	Qualquer graduação	R\$ 700,00	R\$ 700,00
UA/NS 20h	1 vaga PERFIL 02	Nível superior, formação em instrutor de Kung Fu	R\$ 1.600,00	R\$ 1.600,00
UA/NS 20h	1 vaga PERFIL 03	Nível superior, formação em instrutor de Tai Chi Chuan	R\$ 1.600,00	R\$ 1.600,00
UA/NS 20h	1 vaga PERFIL 04	Nível superior, formação em Ciências da Vida (Biológicas/Saúde) com experiência em projetos com objetivos da Agenda 2030 - ONU	R\$ 1.600,00	R\$ 1.600,00
			TOTAL	R\$ 5.500,00

JUSTIFICATIVA DA NECESSIDADE DE BOLSISTAS

Para a execução das atividades previstas no projeto, serão necessários quatro bolsistas com funções complementares: 01 bolsista de Iniciação à Extensão (discente da UENF), 01 bolsista Universidade Aberta de Nível Superior com formação comprovada em Kung Fu, 01 bolsista Universidade Aberta de Nível Superior com formação comprovada em Tai Chi Chuan e 01 bolsista com formação comprovada em Ciências da Vida (Biológicas/Saúde) e experiência em projetos com objetivos da Agenda 2030 da ONU.

A composição da equipe é fundamental para garantir o adequado desenvolvimento das atividades pedagógicas, culturais, administrativas e de iniciação esportiva previstas no projeto, bem como o acompanhamento dos participantes nos diferentes espaços de atuação. Considerando que as modalidades possuem características técnicas, metodológicas e filosóficas próprias, torna-se necessária a atuação de profissionais específicos para cada prática, assegurando a qualidade do ensino, a segurança dos participantes e a fidelidade aos fundamentos de cada modalidade.

O bolsista de Iniciação à Extensão será responsável pelo apoio administrativo e operacional do projeto, realizando o controle de frequência, organização das inscrições, aplicação de instrumentos de avaliação, compilação e organização de dados, elaboração de relatórios, registros fotográficos e audiovisuais das atividades, divulgação das ações extensionistas e apoio

logístico em eventos, oficinas e apresentações vinculadas ao projeto. Sua participação também contribuirá para sua formação acadêmica e cidadã, aproximando-o das atividades de extensão universitária e da interação entre universidade e sociedade.

O bolsista Universidade Aberta de Nível Superior experiência em Kung Fu será responsável pela condução das atividades práticas da modalidade na Sala de Assuntos Comunitários da PROEX/UENF (Sala de Lutas), desenvolvendo conteúdos relacionados aos fundamentos técnicos, formas (Taolu), práticas de Combate Esportivo (Sanda), aspectos históricos e filosóficos das artes marciais chinesas, além de acompanhar a evolução técnica e comportamental dos participantes.

O bolsista Universidade Aberta de Nível Superior experiência em Tai Chi Chuan será responsável pela condução das atividades da modalidade na Villa Maria ou no Campus da UENF, desenvolvendo conteúdos voltados à consciência corporal, exercícios respiratórios, equilíbrio, coordenação motora, meditação em movimento e fundamentos filosóficos do Tai Chi Chuan e respeitando as especificidades metodológicas da prática.

O perfil de UA Nível superior, com formação em Ciências da Vida (Biológicas/Saúde) e experiência em projetos com objetivos da Agenda 2030 da ONU será o ator catalizador das ações integrativas desportivas, filosóficas, científicas e culturais do projeto, inerentes a estratégia de implementação de uma abordagem em saúde integrativa Ser humano-ecossistema, holística e democrática prevista no objetivo principal do projeto.

A necessidade de dois bolsistas especializados em artes marciais e do bolsista em ciências da vida justifica-se pela existência de atividades distintas que ocorrerão em diferentes espaços da Universidade, exigindo acompanhamento contínuo, planejamento específico e condução técnica ou ações adequadas. Além disso, as atividades fortalecerão as ações de promoção da saúde, educação, cultura e cidadania desenvolvidas pelo projeto.

É importante destacar que o projeto já possui um membro da equipe voluntário, doutorando da UENF, graduado em Educação Física e especialista credenciado em Artes Marciais, o qual vai supervisionar todas as atividades dos bolsistas especialistas nas artes marciais oferecidas.

Dessa forma, a composição proposta permitirá a execução eficiente das atividades previstas, garantindo a qualidade pedagógica das ações, a segurança dos participantes, o alcance dos objetivos e o fortalecimento da integração entre os servidores e alunos da UENF e a comunidade.

Assinatura Chefe do Laboratório:



Documento assinado digitalmente

MAURA DA CUNHA

Data: 09/06/2026 17:02:42-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Assinatura Coordenador da proposta:

Cronograma de atividades anual (considera-se o projeto por período de dois anos)

Atividades / Meses	Mês												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1 - Planejamento e orientação de bolsistas	X												
2 - Aulas regulares práticas de Kung Fu e Tai Chi Chuan		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3 - Aplicação da Escala de Rosenberg e Inventários de Fonseca		X		X		X		X		X		X	
4 - Integração da Agenda 2030 e abordagem One Health			X	X	X		X	X	X	X	X		
5 - Realização de demonstrações e ações para a comunidade									X	X			
6 - Participação e apoio logístico na Mostra de Extensão da UENF									X	X			
7 - Tabulação de indicadores, artigos e relatórios de impacto						X							X