

EDITAL PROAC 08/2026

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

Título da proposta	Ações de Atividade Física MuDança na UENF
Coordenador da proposta	PNS Educação Física Guilherme Gomes Côrtes
Público alvo e expectativa de participação	Previsão de atender 90 pessoas

RESUMO (*máximo 4000 caracteres*)

Unindo-se a música ao gesto, nasceu a dança. Portanto, a dança nasceu com a própria humanidade. A princípio, os primitivos procuravam imitar o movimento dos outros animais: aves batendo as asas, felinos com seus passos preciosos, rastejar das serpentes, os peixes ao nadar nas águas, etc. Descobertos o som, o ritmo e o movimento, o homem passou a dançar. No início, era acompanhada por instrumentos de percussão, depois pelas flautas e cítaras, alaúdes e oboés, até a orquestração completa de todos os instrumentos. Assim a dança nunca mais se separou do som e, mesmo depois de ter surgido a melodia, ela continuou a acompanhar o ritmo.

A dança é uma linguagem universal que transcende fronteiras culturais, étnicas e linguísticas, conectando-se diretamente com a essência humana. É uma forma de expressão que permite comunicar emoções, contar histórias e explorar os limites do corpo humano. Em cada movimento, há uma história sendo contada, uma emoção sendo transmitida e um universo de significados sendo explorado. Neste projeto, embarcaremos em uma jornada pelo mundo da dança, mergulhando em suas diferentes formas, estilos e tradições.

É um espelho da diversidade cultural do mundo. Desde as danças folclóricas ancestrais

até as mais contemporâneas formas de expressão, cada movimento carrega consigo a herança de uma história, a celebração de uma tradição ou a inovação de um novo pensamento. Explora uma vasta gama de possibilidades e compreende a essência em suas mais diversas manifestações.

No projeto "MuDança na UENF", a criatividade, os gestos e os passos carregados de emoção, serão veículos para a expressão artística. Desse modo, este projeto nasceu da convicção de que a dança não é apenas uma série de movimentos físicos, mas sim uma forma de arte que nos conecta com nossas emoções mais profundas e com o mundo ao nosso redor, inspirado pela diversidade de estilos e técnicas, explorando a riqueza e a complexidade dessa forma de expressão, desafiando e expandindo horizontes criativos, aprofundando a compreensão do corpo humano em movimento.

Nesse projeto, o processo de descoberta e experimentação, irá explorar diferentes estilos de dança, desde o vigoroso e atlético até o fluido e expressivo. O objetivo não é apenas aprimorar habilidades e técnicas, mas também cultivar uma maior consciência corporal, criatividade e capacidade de improvisação. Ao trabalhar como uma comunidade de artistas e intérpretes, criará um espaço seguro e acolhedor para explorar individualidades e a conexão das pessoas, inspirando e criando as próprias expressões artísticas.

A dança será compreendida simultaneamente como manifestação artística e prática corporal sistematizada, contribuindo para o desenvolvimento da aptidão física relacionada à saúde, coordenação motora, equilíbrio, flexibilidade, resistência cardiorrespiratória e bem-estar psicossocial.

JUSTIFICATIVA (máximo 4000 caracteres)

Além de promover a saúde física e mental, a dança fomenta a inclusão e a diversidade, pois é uma forma de expressão que poderá ser praticada por pessoas de diferentes origens, habilidades e identidades. É portanto, a celebração da diversidade cultural, étnica, de gênero e de habilidades num ambiente integrado e acolhedor.

É uma forma de arte que permite aos participantes explorar a expressão corporal, criatividade e a fantasia. Cria oportunidades de experimentação de diferentes estilos colaborando em produções coreográficas originais. Requer disciplina, concentração, coordenação motora e memorização.

Demanda trabalho em equipe e cooperação entre os participantes desenvolvendo lideranças capazes de resolverem conflitos e diferenças, preparando alunos para desafios futuros no ambiente profissional e pessoal. Portanto, a dança pode ser uma importante ferramenta na promoção de mudanças sociais e satisfação pessoal.

Fazer parte desse projeto irá melhorar a qualidade de vida de estudantes, servidores



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

Secretaria de Estado de Ciência, Tecnologia e Inovação
Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro
Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários

e comunidade externa, proporcionando uma "válvula de escape" para o estresse excessivo trazendo para os integrantes um senso de pertencimento tão necessário numa sociedade conturbada e dividida. Acrescenta-se ainda a preservação do patrimônio cultural e imaterial das tradições culturais nos diversos estilos da dança.

Projetos dessa natureza contribuem para o prestígio da Universidade, atraindo a atenção da mídia e parceiros acadêmicos. Os participantes interessados poderão integrar um grupo artístico representativo da UENF para apresentações culturais e comunitárias, sem que essa seja a finalidade principal do projeto.

OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS (*máximo 4000 caracteres*)

Gerais

Promover pela dança o aprimoramento cognitivo, emocional, social e psicomotor enfatizando a arte como uma ação social e relevante nos tempos atuais, transformando realidades e buscando meios de fortalecer a autoconfiança e o aprimoramento do ser humano, promovendo a socialização, estabelecendo relações equilibradas e construtivas com os outros, reconhecendo e respeitando as características individuais de cada um, formando um cidadão capaz de posicionar-se criticamente diante das diversas formas em que a dança é praticada introduzindo e integrando na cultura corporal do movimento.

Específicos

- Desenvolver habilidades técnicas nos diversos estilos como ballet, jazz, contemporâneo, hip-hop, entre outros;
- Explorar a expressão corporal pelo movimento, das emoções e temas abstratos;
- Estimular a criatividade criando coreografias pelos improvisos e experimentações;
- Promover a consciência corporal dos participantes pelo autoconhecimento de seus movimentos no espaço ao seu redor.
- Permitir que os participantes expressem suas individualidades pela dança.
- Através da dança despertar e favorecer os valores de formação humana holística e proporcionar subsídios relevantes de seu meio social;
- Incentivar a interdisciplinaridade integrando a dança com outras formas de arte, como música, teatro e etc, criando experiências artísticas multifacetadas;
- Incentivar a participação ativa e inspirar os participantes de todas as idades na prática da dança, oferecendo programas de ensino aos diferentes níveis de habilidades.
- Promover a inclusão e a diversidade buscando criar um ambiente acolhedor a todos os participantes e o senso de pertencimento.

- Preparar apresentações de dança num contexto formal de palco ou em espaços alternativos.

METODOLOGIA DETALHADA (máximo 4000 caracteres)

O projeto será desenvolvido nas dependências da UENF sob a supervisão do setor de Educação Física da própria universidade (PROAC) durante 12 meses, podendo, conforme edital, ser renovado por mais 12 meses. Para tanto, serão necessários 2 (dois) bolsistas UAB, com experiência comprovada e notório saber nas diversas modalidades de dança e um discente de qualquer curso da UENF.

O público alvo desse projeto poderá ser dividido em iniciantes, intermediários e avançados. Conforme parte do objetivo, será formado um grupo de dança para apresentações, no entanto isso não será obrigatório para todos os participantes, pois é facultado para aqueles que desejarem. Será estabelecido um cronograma para ensaios de coreografia para o refinamento das técnicas de acordo com calendários de eventos fornecendo direção artística e suporte técnico.

O professor bolsista irá planejar e coordenar, com a participação dos alunos, os aspectos logísticos, ensaios, seleção de figurinos, iluminação e design de cenários. No contexto geral, as sessões de prática deverão estimular a criatividade e expressão corporal e pessoal explorando as diferentes formas de movimento, ritmos e dinâmicas levando em consideração os interesses dos participantes.

O bolsista discente da UENF será o responsável para documentar o processo de desenvolvimento do projeto através de fotografias, vídeos e relatórios que deverão ser compartilhados nas mídias sociais e outras partes interessadas.

Em razão da especificidade desse projeto, a metodologia poderá se adaptar as necessidades específicas de acordo com o nível de habilidade dos alunos e recursos disponíveis. O objetivo é fornecer condições desde a fase de planejamento até as apresentações finais.

O atendimento será para crianças e adolescentes a partir dos 12 anos e adultos que estejam aptos a prática de atividade física. A seleção de estilos e técnicas de dança será feito pela professora bolsista, levando em consideração os interesses dos participantes e disponibilidades de recursos.

O projeto se distribui numa extensa faixa etária em função dos horários de escola e trabalho. Dessa forma as aulas serão propostas para que as crianças frequentem nos primeiros horários no contra turno e os alunos e servidores da UENF e demais interessados nos horários de saída das aulas e trabalho respectivamente.

Os horários serão distribuídos da seguinte forma:

HORÁRIO	TERÇA / Villa Maria	QUARTA / UENF	QUINTA / Villa Maria	SEXTA / UENF
09:30 às 10:20	Crianç/Adol	Crianç/Adol	Crianç/Adol	Crianç/Adol
16:00 às 17:00	UENF	UENF	UENF	UENF
17:00 às 18:00	UENF	UENF	UENF	UENF

*Crianç/Adol – crianças e adolescentes da comunidade externa

*UENF → alunos e servidores da UENF e comunidade externa.

As turmas serão de até 15 alunos a fim de manter um bom aprendizado ou treinamento. Serão turmas às terças/quintas e quartas/sextas. Portanto este projeto atenderá aproximadamente 90 pessoas.

Para o desenvolvimento da dança serão enfatizados os seguintes estilos:

- Hip-hop
- Jazz
- Dança contemporânea
- Dança de salão

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

Os benefícios esperados abrangem as comunidades interna e externa da universidade, promovendo melhorias na saúde física e mental, na qualidade de vida e na integração social. Além de contribuir para a prevenção dos efeitos do sedentarismo, a dança constitui importante instrumento de expressão artística, desenvolvimento da criatividade, fortalecimento da autoestima e valorização da diversidade cultural.

O projeto MuDança busca promover experiências que integrem arte, cultura e cidadania, estimulando a inclusão, a convivência social e a construção de valores humanos por meio da linguagem corporal. Espera-se, assim, proporcionar aos participantes oportunidades de desenvolvimento pessoal, social e cultural, fortalecendo o vínculo entre universidade e comunidade.

Resultados Esperados

- Ampliação do acesso às práticas artísticas e corporais.
- Melhoria da aptidão física, da autoestima e do bem-estar.
- Desenvolvimento das capacidades motoras e expressivas.
- Fortalecimento da integração entre universidade e comunidade.
- Estímulo à criatividade e à valorização da diversidade cultural.
- Participação em apresentações artísticas e culturais.
- Formação complementar dos bolsistas envolvidos.

A avaliação será contínua, considerando o desenvolvimento dos participantes, a participação nas atividades e o alcance dos objetivos propostos.

Objetivo Específico	Ação	Resultados Esperados
Desenvolver habilidades motoras e cognitivas.	Executar movimentos e atividades corporais que favoreçam o controle do corpo e a ampliação das capacidades motoras.	Desenvolvimento das habilidades motoras e ampliação das vivências corporais.
Desenvolver habilidades específicas da dança.	Trabalhar ritmo, coordenação, percepção espaço-temporal, expressão corporal e fundamentos técnicos da dança.	Aprendizagem dos fundamentos da dança e desenvolvimento da autonomia e da criatividade.
Favorecer valores relacionados à formação humana e à convivência social.	Promover atividades cooperativas, respeito às diferenças e participação coletiva.	Desenvolvimento de valores éticos, sociais e respeito à diversidade cultural.
Incentivar a participação em apresentações artísticas e culturais.	Desenvolver técnicas, coreografias e processos criativos individuais e coletivos.	Participação em eventos culturais da UENF e da comunidade, ampliando a integração social e a difusão cultural.



Indicadores Quantitativos

- Número de inscritos.
- Número de participantes ativos.
- Frequência média dos participantes.
- Taxa de permanência no projeto.
- Número de apresentações realizadas.
- Número de participantes da comunidade externa.
- Número de participantes da UENF.

Indicadores Qualitativos

- Grau de satisfação dos participantes.
- Percepção da qualidade de vida.
- Percepção da autoestima.
- Percepção da integração social.
- Percepção sobre a valorização da diversidade cultural e da expressão artística.

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.

<p>Bolsa UA Médio com experiência e notório saber.</p>	<p>Auxiliar o Bolsista UA nas atividades afins; Ministrar aulas de dança na UENF; Preparação dos espaços; Organização de materiais; Auxílio nas aulas; Apoio aos ensaios; Acompanhamento dos participantes; Apoio logístico nos eventos.</p>
<p>Bolsa UA Superior com experiência e notório saber.</p>	<p>Ministrar aulas de dança nos diversos estilos. Coordenar grupo de dança da UENF. Planejamento pedagógico; Elaboração das aulas; Condução das atividades; Avaliação dos participantes; Coordenação das apresentações; Produção dos relatórios técnicos.</p>

O projeto, com os horários pré-estabelecidos, iniciará logo após ser aprovado, pois não há necessidade de preencher todas as vagas imediatamente. Isso acontecerá normalmente ao longo do desenvolvimento e divulgação.

De acordo com o calendário de eventos culturais da cidade e da UENF será programada a participação do grupo MuDança.

Duração do projeto 12 meses renováveis por mais 12 meses.

Mês 1 – Planejamento de horários e preparação para início do projeto “MuDança”.

Semana 1-2

- Definir equipe administrativa e de professor de dança para os respectivos horários de atendimento e as estratégias do projeto.
- Campanha informativa do projeto que será desenvolvido;

Semana 3-4



- Inscrição para identificação e perfil dos participantes.
- Início das atividades.

Mês 2 e 3 – Aulas de dança.

- Período de formação de grupo de apresentação em eventos.

Mês 4 – Avaliação relacionada a capacidade individual dos alunos e redefinição dos objetivos iniciais.

Mês 5 e 6 – Continuidade das aulas e análise dos dados para identificação e melhorias.

Mês 7-8-9-10-11 – Período de evolução das habilidades e coreografias. Avaliações da rotina e feedback do desenvolvimento dos participantes.

Mês 12 – Avaliação final.

- Avaliação e divulgação dos resultados esperados;
- Avaliação da aderência;
- Relatório final sobre os recursos implementados e das limitações dos imprevistos durante o desenvolvimento do projeto;

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/NM 20h	1 vagas PERFIL 02	Ensino Médio e notório saber	R\$ 900,00	R\$ 900,00
UA/NS 20h	1 vagas PERFIL 03	Graduação ensino superior e notório saber	R\$ 1600,00	R\$ 1600,00
			TOTAL	R\$ 3200,00
JUSTIFICATIVA DA NECESSIDADE DE BOLSISTAS				
<p>Para a execução das atividades previstas no projeto MuDança serão necessários três bolsistas com funções complementares, sendo 01 bolsista de Iniciação à Extensão (Discente UENF), 01 bolsista Universidade Aberta de Nível Médio com notório saber em dança e 01 bolsista Universidade Aberta de Nível Superior e notório saber, graduado em área afim e com experiência na modalidade.</p> <p>A composição da equipe visa garantir o desenvolvimento das atividades pedagógicas, artísticas e administrativas, bem como o adequado acompanhamento dos participantes nos dois polos de atendimento do projeto, localizados na UENF e na Vila Maria.</p> <p>O bolsista de Iniciação à Extensão será responsável pelo apoio administrativo do projeto, controle de frequência, aplicação dos instrumentos de avaliação, organização dos dados, divulgação das atividades, registros das ações desenvolvidas e elaboração de relatórios, além de auxiliar na organização de apresentações e eventos institucionais.</p> <p>Os bolsistas Universidade Aberta atuarão diretamente na condução das aulas e no acompanhamento dos participantes. O bolsista de Nível Médio, com notório saber em dança, será responsável pelo desenvolvimento das atividades na Casa da Cultura Villa Maria, além de colaborar na organização dos materiais, dos espaços e das apresentações. O bolsista de Nível Superior, graduado em área afim, desenvolverá as atividades no polo da UENF e terá a responsabilidade pelo planejamento pedagógico, coordenação e supervisão das ações, avaliação dos participantes e organização didático-metodológica do projeto.</p> <p>A necessidade de dois profissionais de dança justifica-se pelo funcionamento simultâneo das atividades em dois locais distintos, exigindo a atuação contínua de professores</p>				



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

Secretaria de Estado de Ciência, Tecnologia e Inovação
Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro
Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários

para assegurar a qualidade das aulas, o acompanhamento adequado dos participantes e a efetiva execução das ações previstas. A divisão das responsabilidades permitirá integrar os dois polos de atendimento, garantindo a qualidade pedagógica e a efetividade das ações de promoção da saúde, expressão corporal, inclusão e integração entre universidade e comunidade.