

EDITAL PROAC 08/2026

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

Título da proposta	Xadrez na UENF
Coordenador da proposta	PNS Educação Física Guilherme Gomes Côrtes
Público alvo e expectativa de participação	Atendimento direto de aproximadamente 40 participantes da comunidade universitária e externa, podendo haver ampliação conforme a demanda

RESUMO (*máximo 4000 caracteres*)

A universidade pública desempenha papel fundamental na promoção da inclusão social, democratização do conhecimento e desenvolvimento humano, devendo atuar não apenas na formação acadêmica, mas também na construção de espaços acessíveis, diversos e acolhedores. Nesse contexto, os projetos de extensão universitária assumem função estratégica ao aproximar a instituição da comunidade e promover ações que impactem positivamente a sociedade.

O xadrez é reconhecido como uma importante ferramenta pedagógica e cognitiva, capaz de estimular habilidades como raciocínio lógico, memória, atenção, concentração, planejamento estratégico, tomada de decisão e resolução de problemas. Além dos aspectos intelectuais, sua prática favorece o desenvolvimento socioemocional, promovendo disciplina, autocontrole, paciência, respeito às regras e interação social.

Estudos nas áreas da educação e da psicologia cognitiva apontam que o xadrez contribui para o fortalecimento das funções executivas, como memória de trabalho, controle inibitório e flexibilidade cognitiva, competências relevantes tanto para o desempenho acadêmico quanto para a vida cotidiana.

O projeto também apresenta importante potencial inclusivo, especialmente para



pessoas neurodivergentes, como indivíduos com Transtorno do Espectro Autista (TEA), Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), dislexia, entre outras condições relacionadas à neurodiversidade. Por se tratar de uma atividade estruturada, previsível e baseada em regras claras, o xadrez favorece a organização cognitiva, a segurança emocional e o respeito ao ritmo individual de aprendizagem.

O xadrez se mostra particularmente adequado nesse contexto por se tratar de uma atividade estruturada, previsível e baseada em regras claras, características que favorecem a organização cognitiva, a segurança emocional e o engajamento de pessoas neurodivergentes. Além disso, o jogo permite diferentes níveis de participação, respeitando o ritmo individual de aprendizagem, tornando-se uma ferramenta inclusiva e adaptável.

A proposta também se alinha às diretrizes contemporâneas de educação inclusiva, que defendem a criação de ambientes acessíveis e equitativos, capazes de garantir a participação plena de todos os sujeitos, independentemente de suas características cognitivas, sociais ou culturais. Ao promover um espaço de convivência baseado no respeito às diferenças, o projeto contribui para a construção de uma cultura universitária mais inclusiva e sensível à diversidade.

Nesse sentido, o presente projeto, vinculado à Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários da Universidade Estadual do Norte Fluminense (UENF), propõe a criação de um espaço inclusivo de prática enxadrística, promovendo acessibilidade, desenvolvimento cognitivo, promoção da saúde mental e interação social entre universidade e comunidade externa.

Por fim, destaca-se que a implementação de um projeto de xadrez com foco inclusivo apresenta baixo custo operacional e elevado potencial de impacto, configurando-se como uma ação sustentável, replicável e alinhada aos princípios da extensão universitária.

JUSTIFICATIVA *(máximo 4000 caracteres)*

O projeto possui relevância na promoção da saúde mental e do bem-estar dos participantes, considerando os desafios emocionais, acadêmicos e sociais presentes no ambiente universitário e na sociedade contemporânea.

A prática do xadrez estimula atenção, concentração, organização do pensamento, autocontrole emocional e resolução de problemas, contribuindo para redução do estresse e fortalecimento das capacidades cognitivas e socioemocionais. Além disso, favorece espaços de convivência saudável, pertencimento e interação social, importantes para prevenção do isolamento e fortalecimento do bem-estar emocional.

Para pessoas neurodivergentes, o ambiente estruturado e previsível do jogo pode contribuir para melhora da concentração, desenvolvimento das funções executivas e fortalecimento da autoestima, promovendo maior segurança e participação social.



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

Dessa forma, o projeto apresenta potencial para contribuir significativamente com a qualidade de vida dos participantes, oferecendo uma atividade acessível, inclusiva e intelectualmente estimulante.

A prática regular do xadrez contribui para a estimulação cognitiva, fortalecimento das funções executivas, redução do estresse, ampliação da socialização e promoção do bem-estar emocional, configurando-se como importante atividade de lazer educativo e promoção da saúde mental.

OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS (*máximo 4000 caracteres*)

Objetivo Geral

Promover a prática do xadrez como ferramenta de desenvolvimento cognitivo, inclusão social, promoção da saúde mental e integração comunitária, com ênfase na participação de pessoas neurodivergentes.

Objetivos Específicos

1. Desenvolver habilidades cognitivas como atenção, memória, raciocínio lógico e planejamento estratégico.
2. Promover ações voltadas à saúde mental e ao bem-estar por meio de atividades lúdicas e intelectualmente estimulantes.
3. Criar um ambiente inclusivo e acessível para pessoas neurodivergentes.
4. Estimular a interação social e fortalecer a relação entre universidade e comunidade por meio de ações extensionistas.
5. Difundir o xadrez como prática educativa, inclusiva e promotora da saúde mental.

METODOLOGIA DETALHADA (*máximo 4000 caracteres*)

O projeto será desenvolvido por meio de encontros presenciais realizados três vezes por semana, em espaço disponibilizado pela UENF, atendendo estudantes, servidores e comunidade externa. As atividades serão desenvolvidas por meio de uma metodologia participativa, inclusiva e adaptada às características dos participantes, buscando garantir acessibilidade, acolhimento e participação efetiva de todos os envolvidos. As aulas serão de 60 minutos em encontros de 4 horas.

As atividades serão organizadas em três eixos complementares:

Formação

- Ensino das regras, fundamentos e princípios do xadrez;
- Introdução progressiva às estratégias básicas e avançadas;
- Utilização de recursos visuais, tabuleiros demonstrativos e materiais didáticos;

- Desenvolvimento de conceitos relacionados à concentração, planejamento e tomada de decisão.

Prática Orientada

- Resolução de exercícios enxadrísticos;
- Análise de jogadas e partidas;
- Acompanhamento individual do processo de aprendizagem;
- Desenvolvimento progressivo das habilidades cognitivas, do raciocínio lógico e da capacidade de resolução de problemas.

Integração

- Partidas livres entre os participantes;
- Torneios amistosos e festivais internos;
- Atividades coletivas e de socialização;
- Interação entre a universidade e a comunidade externa.

Serão adotadas estratégias pedagógicas inclusivas, contemplando o uso de linguagem clara e objetiva, apoio visual, materiais adaptados, respeito ao ritmo individual de aprendizagem e ambiente estruturado e previsível. A mediação das atividades buscará atender às necessidades específicas dos participantes, especialmente pessoas neurodivergentes, estimulando a cooperação, a convivência respeitosa e o sentimento de pertencimento.

A metodologia adotada favorecerá o desenvolvimento gradual das competências enxadrísticas, bem como das capacidades cognitivas, emocionais e sociais dos participantes, respeitando as características individuais e promovendo um ambiente inclusivo e acolhedor.

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

O projeto busca contribuir para o desenvolvimento cognitivo, a promoção da saúde mental, a inclusão social e o fortalecimento da relação entre universidade e comunidade por meio da prática do xadrez. A avaliação ocorrerá de forma contínua e processual, considerando aspectos quantitativos e qualitativos relacionados à participação, desenvolvimento das atividades e alcance dos objetivos propostos.

Resultados Esperados

- Atendimento direto de aproximadamente 40 participantes da comunidade universitária e externa, podendo haver ampliação conforme a demanda;
- Ampliação do acesso a atividades educativas, cognitivas e inclusivas;
- Desenvolvimento de habilidades relacionadas à atenção, memória, raciocínio lógico, concentração e planejamento estratégico;
- Promoção do bem-estar emocional e fortalecimento da saúde mental;
- Criação de ambiente acessível e acolhedor para pessoas neurodivergentes;
- Fortalecimento da convivência respeitosa e da interação social entre diferentes públicos;
- Maior integração entre universidade e sociedade por meio das ações extensionistas;
- Estímulo à participação comunitária e à permanência estudantil;
- Consolidação de um espaço permanente de prática enxadrística inclusiva na universidade;
- Fortalecimento do compromisso institucional da UENF com inclusão, acessibilidade, diversidade e desenvolvimento humano.

Avaliação

A avaliação será realizada por meio de observação sistemática das atividades, controle de frequência, registros das ações desenvolvidas, relatórios periódicos, reuniões de acompanhamento e feedback dos participantes. Serão consideradas a participação nas atividades, a interação entre os envolvidos, a adequação das práticas inclusivas adotadas e a contribuição do projeto para o desenvolvimento cognitivo, promoção da saúde mental e integração entre universidade e comunidade.

Indicadores Quantitativos

- Número de participantes atendidos;
- Frequência média e taxa de permanência nas atividades;
- Número de participantes da comunidade externa e da comunidade universitária;
- Número de participantes neurodivergentes atendidos;
- Quantidade de oficinas, encontros e torneios realizados;
- Número de participantes ativos;
- Frequência média superior a 70%;
- Realização de dois torneios internos anuais.

Indicadores Qualitativos



- Satisfação dos participantes;
- Percepção de melhoria da concentração, memória e raciocínio lógico;
- Percepção de fortalecimento da saúde mental e do bem-estar emocional;
- Participação e interação entre os diferentes públicos;
- Efetividade das práticas inclusivas adotadas;
- Sentimento de pertencimento e vínculo com a universidade;
- Satisfação superior a 80% dos participantes.

PLANOS DE TRABALHO DETALHADOS E INDIVIDUALIZADOS DOS BOLSISTAS COM RESPECTIVOS CRONOGRAMAS

Descrição	Quantidade	Valor Unitário Mensal
Bolsa de Extensão Discente	1	R\$ 700,00
Bolsa de Extensão UAB ensino médio	1	R\$ 900,00

Serão disponibilizadas duas bolsas de extensão, sendo uma destinada a discente da UENF e outra ao Programa Universidade Aberta – Nível Médio, com notório saber em xadrez. Os bolsistas atuarão de forma complementar no desenvolvimento das atividades pedagógicas, organizacionais e inclusivas do projeto.

Bolsista Discente UENF

Atividades a serem desenvolvidas

- Auxiliar no planejamento e organização das atividades semanais;
- Elaborar materiais didáticos, exercícios e registros das atividades desenvolvidas;
- Realizar controle de frequência e organização administrativa do projeto;
- Apoiar a divulgação das atividades e a produção de relatórios;
- Auxiliar na organização de oficinas, torneios e ações integrativas;
- Participar das reuniões de acompanhamento e da Mostra de Extensão.

Indicadores de cumprimento

- Participação efetiva nos encontros semanais;
- Produção de materiais e registros das atividades;



- Controle e acompanhamento da frequência dos participantes;
- Participação na organização dos eventos e atividades coletivas;
- Elaboração de relatórios periódicos.

Forma de avaliação

A avaliação será contínua, considerando assiduidade, pontualidade, comprometimento, qualidade dos registros produzidos, participação nas atividades e avaliação do coordenador do projeto.

Bolsista UAB – Nível Médio com Notório Saber

Atividades a serem desenvolvidas

- Ministras orientações sobre regras, fundamentos e estratégias do xadrez;
- Realizar acompanhamento dos participantes durante as práticas orientadas;
- Conduzir exercícios enxadrísticos adequados aos diferentes níveis de aprendizagem;
- Promover ações voltadas à inclusão e acessibilidade dos participantes;
- Auxiliar no acompanhamento de pessoas neurodivergentes, respeitando suas necessidades individuais;
- Organizar torneios amistosos, oficinas e atividades de integração entre universidade e comunidade;
- Contribuir para manutenção de ambiente acolhedor, estruturado e participativo.

Indicadores de cumprimento

- Participação efetiva nas atividades semanais;
- Acompanhamento dos participantes durante as práticas;
- Realização das atividades pedagógicas previstas;
- Participação nas ações de inclusão e acessibilidade;
- Colaboração na organização de eventos e atividades coletivas.

Forma de avaliação

A avaliação ocorrerá de maneira contínua e formativa, considerando responsabilidade, participação nas atividades presenciais, capacidade de mediação e



acolhimento, organização das ações desenvolvidas, relatórios periódicos e avaliação do coordenador quanto ao desempenho individual do bolsista.

Atividades	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	M11	M12
Planejamento e organização inicial	X											
Divulgação e inscrições	X	X										
Formação introdutória em xadrez	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Práticas orientadas e acompanhamento pedagógico		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Atividades inclusivas e integração social		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Torneios e encontros amistosos							X				X	
Reuniões de acompanhamento da equipe	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Avaliação das atividades e elaboração de relatórios			X			X			X			X

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

Para a execução das atividades previstas no projeto UENF em Xequê serão necessários dois bolsistas com funções complementares, sendo 01 bolsista de Iniciação à Extensão (Discente UENF) e 01 bolsista Universidade Aberta – Nível Médio, com notório saber em xadrez. A composição da equipe visa garantir o adequado desenvolvimento das ações pedagógicas, organizacionais e inclusivas previstas no plano de trabalho, assegurando o funcionamento contínuo das atividades e o atendimento qualificado aos participantes.

O bolsista de Iniciação à Extensão será responsável pelo apoio administrativo e organizacional do projeto, incluindo controle de frequência, elaboração de materiais de apoio, registros das atividades, organização dos dados, divulgação das ações, apoio aos eventos e produção de relatórios, contribuindo para o acompanhamento sistemático e a avaliação das atividades desenvolvidas.

O bolsista Universidade Aberta – Nível Médio, com notório saber em xadrez, atuará diretamente na condução das atividades pedagógicas, ministrando orientações sobre regras, fundamentos e estratégias da modalidade, acompanhando os participantes durante as práticas orientadas e colaborando na organização de oficinas, torneios amistosos e atividades de integração entre universidade e comunidade. Também será responsável por auxiliar na promoção da acessibilidade e da inclusão, especialmente no atendimento a pessoas neurodivergentes.

A composição da equipe justifica-se pelo caráter inclusivo do projeto, pela diversidade do público atendido e pela necessidade de acompanhamento contínuo das atividades pedagógicas e organizacionais. A atuação conjunta dos bolsistas permitirá oferecer um ambiente estruturado, acolhedor e acessível, favorecendo o desenvolvimento cognitivo, a convivência social e o fortalecimento da integração entre a UENF e a comunidade.