

EDITAL PROAC 08/2026

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

Título da proposta	Equilíbrio entre corpo e mente no Judô, Taekwondo e Boxe
Coordenador da proposta	Paulo César de Almeida Maia (CCT/LECIV)
Público alvo e expectativa de participação	Comunidade universitária da UENF: Alunos técnicos e docentes e comunidade externa UENF, especialmente a universitária, garantindo que pelo menos 50% das vagas são reservadas para comunidade da UENF. Espera-se atender em torno de 90 participantes (30 por modalidade)

RESUMO (máximo 4000 caracteres)

Este projeto propõe a oferta integrada e orientada de três modalidades desportivas e de artes marciais, Judô, Taekwondo e Boxe, visando promover o desenvolvimento físico, mental e social de cerca de 90 participantes (30 por modalidade) em Campos dos Goytacazes-RJ. Alinhada às diretrizes institucionais da UENF, a ação assegura que pelo menos 50% das vagas sejam reservadas à comunidade universitária interna (estudantes, técnicos e docentes), estendendo as demais vagas à comunidade externa e a grupos sociais vulneráveis. Fundamentado na premissa da indissociabilidade entre o exercício físico e o equilíbrio psíquico (*mens sana in corpore sano*), o projeto atua estrategicamente no ambiente acadêmico para mitigar os índices de evasão, extravasar tensões diárias, aliviar o estresse e potencializar o rendimento acadêmico por meio da disciplina e do autodomínio. Adicionalmente, a proposta está formalmente vinculada a quatro Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU: ODS 3 (Saúde e Bem-estar), ODS 5 (Igualdade de Gênero, com foco em turmas de defesa pessoal feminina), ODS 10 (Redução da Desigualdade) e ODS 16 (Paz, Justiça e Instituições Eficazes).

A metodologia de execução estrutura-se em ciclos de avaliação do impacto desportivo junto aos participantes, sendo uma inicial e outras periodicamente a cada dois meses, aproximadamente. Para mensurar a incorporação de valores éticos e esportivos de forma comparativa, adota-se o modelo de avaliação referencial de Aguiar (2016), analisando individualmente o potencial de evolução (diagnóstico inicial) e a amplitude de conhecimento (evolução contínua). O monitoramento foca em dois parâmetros principais: a Autoestima, aferida mundialmente pela Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR); e a Psicomotricidade, mensurada a partir de indicadores de agilidade, força, alongamento e reflexo. A equipe de

trabalho é composta por 01 Bolsista de Iniciação à Extensão Discente (Graduação), responsável pela centralização da gestão científica, aplicação dos formulários estatísticos e interface com o Programa UENF em Ação; e por 03 Bolsistas de Universidade Aberta - Nível Superior (Instrutores especialistas), encarregados pelas diretrizes didáticas, condução das aulas presenciais com observância estrita às normas de segurança, inclusão e primeiros socorros, além da promoção de exames de graduação e eventos esportivos na universidade. Espera-se, como indicadores de cumprimento, a geração de relatórios de análise estatística, a confecção de pelo menos um artigo acadêmico para congressos/periódicos e a consolidação da UENF como um núcleo desportivo de referência regional.

JUSTIFICATIVA (máximo 4000 caracteres)

A célebre máxima latina *mens sana in corpore sano* (mente sã em corpo são) reflete uma premissa histórica: a indissociabilidade entre o exercício físico e o equilíbrio psíquico do ser humano. Na busca por essa harmonia, as práticas desportivas surgem como caminhos consolidados e eficazes. No ambiente universitário, a literatura científica (Costa, 2007; Frade, 2012; Simão, 2005; Oliveira, 2009) corrobora que o engajamento em atividades físicas atua como um potente instrumento para a melhoria do desempenho acadêmico. Esse aspecto reveste-se de grande relevância no cenário atual do ensino superior, onde os índices de rendimento e as discussões sobre a saúde mental dos estudantes têm sido amplamente debatidos e questionados.

Sabe-se que a manutenção da saúde, da capacidade funcional e da autoestima está diretamente atrelada ao estilo de vida e às escolhas de cada indivíduo. Nesse panorama, o esporte se destaca não apenas pelos benefícios biológicos, mas também por difundir valores positivos e proativos, fundamentais para a formação cidadã e para a construção do caráter. Contudo, enquanto em diversas nações as práticas desportivas integram de forma obrigatória as matrizes curriculares pedagógicas, no contexto universitário brasileiro a cultura esportiva ainda carece da devida valorização e de uma inserção orgânica no cotidiano acadêmico.

Dentre as diversas modalidades disponíveis, as artes marciais e as atividades de condicionamento físico assumem um papel de destaque. Além dos benefícios inerentes ao treinamento físico e à preparação competitiva, as artes marciais agregam conceitos fundamentais de autodomínio, disciplina e respeito mútuo, oferecendo ainda ao participante a capacidade de defesa pessoal quando estritamente necessário. Essas práticas atuam no aprimoramento técnico, comportamental e mental do atleta, transformando-se em ferramentas de formação integral.

Neste sentido, o presente projeto fundamenta-se na oferta integrada de três modalidades distintas e complementares: o Judô, o Taekwondo e o Boxe. O Judô, pautado em princípios de máxima eficiência e prosperidade mútua, atua diretamente no desenvolvimento do equilíbrio, do controle emocional e da resiliência perante desafios, transpondo os valores do dojô para a rotina de estudos e trabalho dos praticantes. Complementarmente, o Taekwondo, caracterizado por sua dinamicidade e foco no desenvolvimento motor através de técnicas de chutes e golpes rápidos, estimula a agilidade, a flexibilidade, a alta concentração e o respeito estrito à hierarquia e aos pares. Por sua vez, o Boxe, com forte impacto no condicionamento cardiovascular e na coordenação óculo-manual, destaca-se como uma excelente ferramenta

para o extravasamento de tensões, alívio do estresse diário, aumento da autoestima e desenvolvimento do raciocínio estratégico sob pressão.

Diante disso, entende-se que a oferta dessas modalidades pode ser utilizada de forma estratégica para potencializar o rendimento acadêmico e a qualidade de vida. O presente projeto justifica-se, portanto, pela premente necessidade de proporcionar oportunidades e incentivos institucionais à comunidade universitária, preenchendo uma lacuna de acesso ao esporte e estimulando a adoção de hábitos saudáveis por um público que, frequentemente, se encontra afastado das práticas desportivas devido à escassez de ações promotoras nessa área.

OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS (máximo 4000 caracteres)

OBJETIVOS GERAIS

O presente projeto tem por objetivo principal promover o desenvolvimento integral (físico, mental e social) dos participantes, especialmente a comunidade universitária, por meio da oferta orientada de práticas desportivas e de artes marciais (Judô, Taekwondo e Boxe). Busca-se proporcionar a melhoria da qualidade de vida e a difusão de princípios éticos em um ambiente sadio e seguro, fomentando políticas públicas e consolidando o papel transformador da universidade, nos seguintes âmbitos:

- i. Social: Promover a melhoria contínua da qualidade de vida da comunidade universitária. A aprendizagem e o aperfeiçoamento esportivo visam o desenvolvimento harmônico do indivíduo, utilizando os ensinamentos e metodologias das artes marciais para fortalecer valores éticos, a autoestima e a formação cidadã.
- ii. Acadêmico: Contribuir ativamente para a redução da evasão e para a melhoria do rendimento acadêmico/técnico. Espera-se que o engajamento nas modalidades esportivas gere motivação, disciplina e melhoria no condicionamento mental, fortalecendo os vínculos dos estudantes ou técnicos com suas respectivas unidades acadêmicas.
- iii. Educacional: Fomentar a qualificação técnica e acadêmica dos profissionais envolvidos. A integração entre a prática desportiva e o ambiente universitário exige e promove a excelência docente, envolvendo profissionais de Educação Física, Fisioterapia e federações esportivas, elevando o desenvolvimento educacional da Universidade.
- iv. Desportivo: Consolidar a Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (UENF) como um núcleo desportivo de referência nas regiões Norte e Noroeste do Estado do Rio de Janeiro, descentralizando o fomento ao esporte, que historicamente se concentra nas regiões metropolitanas.
- v. Extensionista: Difundir conhecimento técnico desportivo de elevada qualidade, ultrapassando os muros da Universidade. O projeto visa promover a troca de saberes com a comunidade externa e fortalecer a imagem institucional da UENF, viabilizando, inclusive, a representação da marca da Universidade por meio da participação de atletas federados em competições oficiais de nível local, regional e nacional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Para viabilizar o alcance dos objetivos gerais propostos, o projeto define as seguintes ações específicas:

- i. Ofertar regularmente turmas de treinamento e prática de Judô para a comunidade alvo.
- ii. Ofertar regularmente turmas de treinamento e prática de Taekwondo para a comunidade alvo.
- iii. Ofertar regularmente turmas de treinamento e prática de Boxe para a comunidade alvo.
- iv. Mensurar e avaliar o impacto das práticas desportivas junto aos participantes, com foco na incorporação de valores éticos, elevação da autoestima, desenvolvimento da psicomotricidade e reflexos no desempenho escolar/acadêmico.
- v. Promover a integração sistemática entre o público interno da universidade e a comunidade externa, garantindo um ambiente de socialização e respeito mútuo.

OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

Destacam-se ainda os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) que se enquadram no projeto pelos seguintes motivos:

- i. Saúde e Bem-estar (ODS 3): As artes marciais e o condicionamento físico promovem a saúde física e mental, elevando a qualidade de vida e a autoestima, além de combaterem a ansiedade e a depressão.
- ii. Igualdade de Gênero (ODS 5): O projeto incentiva o respeito à diversidade de gênero e oferece modalidades específicas para o público feminino, como as aulas de defesa pessoal para mulheres.
- iii. Redução da Desigualdade (ODS 10): Promove a integração social ao atender a comunidade universitária, o público externo e grupos vulneráveis, focando no respeito mútuo diante de diversidades de raça, idade, gênero e cultura.
- iv. Paz, Justiça e Instituições Eficazes (ODS 16): Estimula a formação do caráter, a cidadania e o respeito aos direitos e deveres sociais por meio de valores como disciplina, autodomínio e cooperação.

METODOLOGIA DETALHADA (máximo 4000 caracteres)

A metodologia que vem sendo aplicada no presente projeto envolve as seguintes etapas:

- i. Revisão bibliográfica: busca levantar informações na literatura que permitam criar formulários e aprimorar testes de avaliação que já vem sendo aplicados nos projetos anteriores com sucesso. Nesse caso são consideradas avaliações de autoestima, incorporação de valores, psicomotricidade e condicionamento físico. Para os testes relativos aos níveis de autoestima pretende-se utilizar a escala de Rosenberg (Hutz e Zanon, 2011; Sbicigo et al., 2010). O uso de formulário de avaliação, como o utilizado por Carvalho (2012), denominado de YSVQ-2 (Lee e Whitehead, 1999), também será considerado como uma opção para determinar o desenvolvimento dos valores éticos incorporados pelo atleta. A escolha destas ferramentas de análise e investigação baseia-se em vasta pesquisa e na confiabilidade de seus resultados, sejam relativos aos valores éticos incorporados pelos atletas, sejam pelos níveis de autoestima que estes apresentam;

- ii. Elaboração dos procedimentos para avaliação: Nesse projeto faz-se a aplicação de testes e formulários buscando avaliar a autoestima e psicomotricidade. Para isso serão elaborados testes e mecanismos de avaliação desenvolvidos e/ou adaptados a partir da bibliografia técnica. Cumpre ressaltar que os testes vão abranger tópicos similares entre as modalidades para efeito de comparação da eficiência individual de cada atleta;
- iii. Seleção dos grupos: para fins de aplicação das metodologias inerentes a cada modalidade desportiva, serão selecionados dois grupos distintos: o primeiro grupo com praticantes com nível iniciante e o segundo composto por atletas atuantes nas práticas esportivas propostas. Essa diferenciação será feita por meio dos resultados de potencial de evolução, segundo o método proposto por Aguiar (2016);
- iv. Aplicação dos testes: Os métodos de avaliação a serem implementados serão aplicados sistematicamente em todos os atletas envolvidos sendo: uma inicial e outras periodicamente a cada 2 meses, aproximadamente. Para fins da coleta de dados, o diagnóstico será realizado por aluno de graduação bolsista com aplicação de questionários e posterior a compilação dos resultados obtidos;
- v. Análise dos resultados: Os resultados serão avaliados continuamente após cada processo avaliativo, utilizando a metodologia proposta por Aguiar (2016).

Para mensurar a incorporação de valores esportivos em Campos-RJ, o projeto utilizará a metodologia de avaliação referencial de Aguiar (2016). Esse método analisa o desempenho individual considerando o "potencial de evolução" (conhecimento inicial) e a "amplitude de conhecimento" (nível em dado momento), sem ignorar o contexto da turma, aplicando-se a qualquer área.

Os critérios serão ajustados ao projeto focando em dois parâmetros:

- i. Autoestima: Mensurada pela Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1965), é um indicador de saúde mental e ajustamento psicossocial (Sbicigo et al., 2010; Mruk, 1995), útil na prevenção de problemas psicológicos (Fan & Fu, 2001) e correlacionada positivamente ao rendimento escolar e à aprovação social (Hutz e Zanon, 2011; Steinberg, 1999).
- ii. Psicomotricidade: Refere-se ao controle mental sobre a expressão motora e exige desenvolvimento integrado (neural, físico e intelectual). Sua medição avaliará aspectos como agilidade, força, alongamento e reflexo (Fonseca, 1995; Fonseca, 2001; Nave, 2010).

Assim, baseado no pressuposto de que existe interdependência entre uma prática desportiva adequada e o aprimoramento físico e mental, será obtido nesse Projeto um diagnóstico do impacto que os valores éticos inerentes a tais práticas provocam nos aspectos sociais, acadêmicos, físicos e psicológicos, em especial os níveis de autoestima e psicomotricidade do público-alvo.

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

Como produto da metodologia de avaliação tem-se os valores de índice de evolução referencial que permitem determinar o quanto os parâmetros considerados se alteraram e, conseqüentemente, qual o impacto da prática desportiva no aprimoramento físico e mental. Deste modo, para avaliação dos resultados desse projeto pode-se utilizar os seguintes índices de avaliação:

- i. Número de avaliações realizadas;
- ii. Relatório contendo o tratamento e análise dos dados obtidos, com conclusões;
- iii. Produção bibliográfica gerada a partir dos resultados obtidos, sob a forma de artigos acadêmicos.

Além desses, em função da natureza das atividades desenvolvidas, consideram-se os seguintes produtos ainda como indicadores de avaliação: participação e organização de eventos das modalidades; publicações técnicas, como cartilhas ou encartes; exames de graduação, que mostra a continuidade e permanência do atleta; e outros produtos específicos como aplicativos ou planilhas de gestão, instrumentos para prática das modalidades e outros.

PLANOS DE TRABALHO DETALHADOS E INDIVIDUALIZADOS DOS BOLSISTAS COM RESPECTIVOS CRONOGRAMAS

BOLSISTAS DE INICIAÇÃO À EXTENSÃO DISCENTE/UENF (20h/sem)

O bolsista desenvolverá o plano de trabalho independentemente e relacionado às modalidades do projeto. A seguir apresentam-se as atividades que serão desenvolvidas como plano de trabalho do discente:

- i. Revisão bibliográfica: 1 - Fazer a revisão bibliográfica gerando relatórios que contenham o estado da arte sobre: uso das modalidades como instrumento da melhoria da qualidade de vida do indivíduo; instrumentos de avaliação da qualidade de vida; aspectos históricos e atuais sobre cada modalidade, com o objetivo de manter as aulas dentro do melhor nível de aprendizagem; 2 - Manter a base bibliográfica atualizada em plataforma de gerenciamento banco de dados de referência, indicado pelo coordenador do projeto;
- ii. Procedimentos de gestão do projeto: 1 - Estar presente nas aulas práticas da modalidade para avaliação e geração de dados, sendo obrigatória a presença nas atividades práticas das modalidades na UENF (os horários das aulas serão apresentados no momento da entrevista no processo seletivo); 2 - Registro fotográfico das atividades das modalidades; 3 - Controle das atividades que estão sendo desenvolvidas nas modalidades; 4 - Dar suporte logístico para a perfeita condução das modalidades; 5 - Interação com os instrutores das modalidades para geração de demandas de material, instrumentos, suprimentos e outros; 6 - Atuar proativamente junto ao coordenador para dar soluções às questões relacionadas às modalidades; 7 - Promover ações, junto ao instrutor, para captação de atletas; 8 - Auxiliar proativamente na coordenação executiva do projeto; 9 - Servir de interlocutor entre os instrutores dos projetos do

- Programa de Atividade Física vinculado ao seu Projeto e os demais bolsistas e coordenadores; 10 - Estar presente nos eventos das atividades do seu projeto;
- iii. Procedimentos de gestão do Programa UENF em Ação: considerando que o projeto está vinculado ao programa UENF em Ação, o discente desse projeto deverá atuar em alguma das atividades gerais previstas no Programa de Atividade Física associadas à: gestão executiva do Programa (Controle de horários; Controle de acessos à sala e planejamento dos locais de aula; Controle de pessoal (bolsistas e voluntários); Cadastro de participantes; Organização de reuniões; Organização da Sala de Treinamento; Fidelização às agremiações; Aplicativo de gestão); produção Acadêmica/Científica (Controle de aplicação de formulários; Controle de publicações científicas; Organização de material no Google Drive; Interação com outras atividades/projetos desportivos: UENF, IFF, UFF e outras); e Propaganda e Patrocínio (Divulgação dos projetos; Identidade Visual; Redes Sociais; Organização de apresentações (feiras, mostra, ...); Patrocínios; Calendário de atividades). A definição da atividade que o discente desempenhará será definida em conjunto com todos os discentes dos projetos do Programa;
 - iv. Aplicação das avaliações: 1 - Passar periodicamente os formulários de avaliação, pelo menos uma vez a cada 2 meses, aproximadamente (considerando uma inicial); 2 - Orientar os atletas para se obter resultados confiáveis no preenchimento dos formulários de avaliação; 3 - Informar ao coordenador as dificuldades encontradas e atuar proativamente junto ao coordenador para busca de soluções; 4 - Gerar relatório com a base de dados obtida após cada aplicação dos formulários;
 - v. Análise dos resultados: 1 – Análise dos dados após a coleta com uso de métodos estatísticos. Os métodos usados serão os que atualmente são usados no projeto, com adaptações, acréscimos ou correções, conforme resultado da revisão bibliográfica; 2 - Gerar relatório com a análise dos dados após cada aplicação dos formulários;
 - vi. Geração de relatório final: Considera-se a geração de relatório final com no mínimo os seguintes itens: atualização bibliográfica; métodos empregados; dados obtidos, análise dos dados; conclusões; e referências bibliográficas.
 - vii. Produção de artigos: para efeito de produção mínima do projeto, considera-se a confecção e submissão de pelo menos um artigo, em congresso ou revista.

A seguir, na Tabela 1, é apresentado o cronograma de atividades anual (considerando que o projeto durará 2 anos).

Tabela 1 – Cronograma de atividades anual para BOLSISTA DE INICIAÇÃO À EXTENSÃO DISCENTE/UENF (20h/sem)

Atividades / Meses	Mês											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Revisão bibliográfica contínua	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2. Procedimentos de gestão do projeto	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3. Procedimentos de gestão do Programa UENF em Ação			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4. Aplicação das avaliações			X		X		X		X		X	
5. Análise dos resultados				X	X	X	X	X	X	X	X	X
6. Geração de relatório final											X	X
7. Produção de artigos									X	X	X	

BOLSISTAS UNIV. ABERTA – NÍVEL SUPERIOR (20h/sem)

Cada bolsista desenvolverá esse plano de trabalho independentemente e relacionado a uma modalidade esportiva ou atividade de aprimoramento físico. A seguir apresenta-se o plano de trabalho que será desenvolvido.

- i. Aulas: 1 - As aulas devem ser preparadas antecipadamente, devendo dar ciência aos atletas do conteúdo/plano que será trabalho. Para isso o instrutor deve criar grupos nas redes sociais, mantendo todos os atletas inscritos e devidamente atualizados; 2 - O instrutor deverá apresentar mensalmente um relatório resumido das atividades desenvolvidas;
- ii. Captação de atletas: É responsabilidade do instrutor propor e promover ações para a captação de atletas, bem como, atuar proativamente junto ao discente e coordenador para a manutenção dos atletas na modalidade.
- iii. Processos avaliativos: O instrutor deverá dar suporte aos discentes da UENF para que os atletas da sua modalidade preencham regularmente os formulários de avaliação, obedecendo as demandas do discente;
- iv. Aula: As aulas são presenciais sendo pelo menos 6h na UENF. Os horários das aulas serão apresentados no momento da entrevista no processo seletivo. O uso de aulas fora do campus da UENF, que serão consideradas como carga horária do projeto, só será permitido mediante a apresentação de um plano de aulas para aprovação pelos coordenadores do Projeto e do Programa UENF em Ação, e que os atletas dessas aulas participem ativamente do processo avaliativo do Projeto. Deverá garantir a condução das atividades com segurança, observando as normas de primeiros socorros, e contemplar a garantia de acessibilidade e inclusão durante as aulas.
- v. Atividades complementares: São consideradas as seguintes atividades complementares inerentes à modalidade: exames de graduação, aulas extras de preparação do exame, avaliações semanais, a avaliação e homologação dos resultados e entrega das faixas; e participação nos eventos obrigatórios indicados pela PROAC.
- vi. Participação e organização de eventos e competições: fazer o treinamento para preparação para competição e organizar pelo menos um evento da modalidade na UENF;

- vii. Geração de relatórios: Consolidação geral dos dados obtidos e geração do relatório final do projeto;
- viii. Geração de produto técnico/científicos: considera-se a geração de pelo menos um produto técnico/científico como: elaboração de artigo, produto técnico cartilhas ou encartes da modalidade; idealização de instrumentos para prática das modalidades e outros;
- ix. Suporte às atividades do Programa UENF em Ação: O instrutor deverá atuar proativamente para fornecer informações ao aluno de iniciação à extensão para dar andamento nas atividades relacionadas ao Programa UENF em Ação.

A seguir, na Tabela 2, é apresentado o cronograma de atividades anual (considerando que o projeto durará 2 anos).

Tabela 2 – Cronograma de atividades anual para BOLSISTAS UNIV. ABERTA – NÍVEL SUPERIOR (20h/sem)

Atividades / Meses	Mês												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1. Preparação das Aulas	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2. Captação de atletas	X	X	X					X	X	X			
3. Procedimentos avaliativos			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4. Aplicação das avaliações			X		X		X		X		X		
5. Aulas	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6. Atividades Complementares	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
7. Geração de relatórios									X	X	X		
8. Geração de produto técnico/científicos									X	X	X	X	
7. Suporte às atividades do Programa UENF em Ação			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
8. Participação e organização de eventos e competições			X	X							X	X	

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

QUANTITATIVO E CATEGORIAS DE BOLSISTAS SOLICITADOS

Para viabilizar a execução plena, segura e integrada das atividades propostas para as três modalidades desportivas, solicita-se a concessão de 04 (quatro) bolsas no total, distribuídas nas seguintes categorias:

- i. 01 (um) Bolsista de Iniciação à Extensão Discente (Graduação/UENF): Carga horária de 20 horas semanais;
- ii. 03 (três) Bolsistas de Universidade Aberta - Nível Superior (Instrutores): Carga horária de 20 horas semanais por bolsista, sendo 1 especialista para o Judô, 1 para o Taekwondo e 1 para o Boxe.

JUSTIFICATIVA ALINHADA AO PLANO DE EXECUÇÃO

O quantitativo e o perfil dos bolsistas solicitados decorrem diretamente do desenho metodológico e das metas operacionais do projeto, que visa atender cerca de 90 participantes divididos em três frentes esportivas de artes marciais.

Bolsista de Iniciação à Extensão Discente (01 vaga)

A necessidade de um bolsista de graduação justifica-se pela centralização da gestão científica, logística e avaliativa do projeto, atuando transversalmente sobre todas as modalidades. Seu perfil está diretamente amarrado ao plano de execução, detalhado anteriormente, com os seguintes focos:

- i. Aplicação da Metodologia Científica: Será o responsável por aplicar periodicamente (uma inicial e as demais a cada 2 meses, aproximadamente) os questionários psicométricos (Escala de Autoestima de Rosenberg e formulário YSVQ-2) para mensurar o impacto das práticas no público-alvo.
- ii. Análise de Dados e Estatística: Fará o tratamento dos dados coletados utilizando a metodologia de evolução referencial de Aguiar (2016), gerando relatórios de diagnóstico e subsidiando a escrita de pelo menos um artigo acadêmico previsto.
- iii. Integração Institucional: Executará as demandas de interface com o Programa UENF em Ação, gerenciando mídias sociais, suporte logístico, controle de acessos e banco de dados comum.

Bolsistas da Universidade Aberta - Nível Superior (03 vagas)

A divisão do projeto em três modalidades de combate distintas (Judô, Taekwondo e Boxe) torna imprescindível a presença de profissionais de nível superior com expertise técnica e registro específico em suas respectivas federações. Deve-se destacar que o nível de graduação exigido para um mestre dessas modalidades exige anos de prática, reconhecido pela federação competente, além de formação profissional que lhe dê as competências necessárias, no caso, o curso de Educação Física (licenciatura ou bacharelado). Além disso, existem várias atividades paralelas às aulas que exigem considerável carga horária de dedicação, como já descrito no plano de trabalho. Nesse sentido, uma única bolsa seria incapaz de suprir a profundidade didática e as atividades exigidas. Portanto, para o perfeito andamento do projeto entende-se que o perfil de cada instrutor deve atender os seguintes requisitos:

- i. Experiência, segurança na condução das aulas e instrução prática: cada profissional será o responsável exclusivo pelas aulas presenciais (mínimo de 6 horas semanais na UENF) de sua respectiva modalidade, garantindo a integridade física, o respeito às regras esportivas, ensinamentos fundamentados na boa prática da modalidade e o desenvolvimento motor correto e seguro dos 30 alunos por turma. Deverá ter registro ativo no CREF (Conselho Regional de Educação Física) para atuar como responsável técnico das aulas.
- ii. Fidelização e Eventos: necessário ter capacidade para atuar na captação de atletas, na preparação e condução de exames de graduação (troca de faixas) e na organização de pelo menos um evento desportivo na UENF (não menos que um por ano).
- iii. Geração de Produtos Técnicos: imprescindível ser capaz de cumprir a meta de converter a prática da modalidade em material de difusão de conhecimento, sendo responsáveis pela elaboração de produtos técnicos (como cartilhas, encartes

explicativos ou planilhas de gestão) e relatórios finais de desempenho de suas turmas.

A Tabela 3 a seguir apresenta o resumo dos perfis, quantidades e valores total solicitados no projeto.

Tabela 3 – Número de vagas, perfis e valores solicitados

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 Educação Física, com experiência em Judô	R\$ 1.600,00	R\$ 1.600,00
UA/NS 20h	1 vaga PERFIL 03	Nível superior, formação em Educação Física, com experiência em Taekwondo	R\$ 1.600,00	R\$ 1.600,00
UA/NS 20h	1 vaga PERFIL 04	Nível superior, formação em Educação Física, com experiência em Boxe	R\$ 1.600,00	R\$ 1.600,00
			TOTAL	R\$ 5.500,00

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AGUIAR, J. M. *Perspectivas para a avaliação: Desenvolvimento do Modelo de Integração Avaliativa (MIA) Baseado nos Pressupostos da Teoria da Aprendizagem Significativa*. 2016. Tese (Doutorado) – Programa de Educação, Gestão e Difusão em Biociências, Instituto de Bioquímica Médica Leopoldo de Meis, Universidade Federal do Rio de Janeiro, 209p.
- CARVALHO, L. F. *A Prática do Judô e o Desenvolvimento dos Valores*. 2012. Trabalho de conclusão de curso – Escola Superior de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 43p.
- COSTA, A. F. S. *Prática Desportiva e Rendimento Acadêmico: Um estudo com alunos do Ensino Secundário*. 2007. Dissertação de mestrado – Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal, 34p.
- FAN, F.; FU, J. *Self-concept and mental health of college students*. *Chinese Mental Health Journal*, v. 15, p. 76-77, 2001.
- FONSECA, V. *Manual de Observação psicomotora: Significação psiconeurológica dos fatores psicomotores*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.
- FONSECA, V. *Para uma epistemologia da psicomotricidade*. In: FONSECA, V. da; MARTINS, R. (Eds.). *"Progressos em psicomotricidade"*. Lisboa: Edições FMH, 2001. pp. 13-28. FMH, Lisboa.

- FRADE, I. C. Z. S. A Influência da Prática Desportiva Extracurricular nos Resultados Escolares. 2012. Dissertação de mestrado – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Faculdade de Educação Física e Desporto, 106p.*
- HUTZ, S. C.; ZANON, C. Revisão da adaptação, validação e normatização da escala de autoestima de Rosenberg. Aval Psicol., v. 10, n. 1, p. 41-9, 2011.*
- LEE, M. J.; WHITEHEAD, J. The effects of values, achievement goals, and perceived ability on moral attitudes in youth sport. Swindon: Economic and Social Research Council, 1999.*
- MRUK, C. Auto-Estima: Investigacion, Teoria y Practica. Desclee de Brouwer, 1995. 238p.*
- NAVE, M. L. J. P. A CRIANÇA, O MEIO E O PERFIL PSICOMOTOR. 2010. Dissertação de Mestrado – Escola Superior de Educação de Castelo Branco do Branco, Instituto Politécnico de Castelo, 225p.*
- OLIVEIRA, H. S. Relação entre a Actividade Física e o Rendimento Escolar. 2009. Monografia de Final de curso – Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto, Portugal, 44p.*
- ROSENBERG, M. Society and the adolescent self-image. Princeton: Princeton University Press, 1965.*
- SBICIGO, J. B.; BANDEIRA, D. R.; DELL'AGLIO, D. D. Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR): validade fatorial e consistência interna. Psico-USF, v. 15, n. 3, p. 395-403, set./dez. 2010.*
- SIMÃO, R. I. P. A Relação entre Actividades Extracurriculares e o Desempenho Acadêmico, Motivação, Auto-Conceito e Auto-Estima nos Alunos. 2005. Monografia de Final de Curso – Instituto de Psicologia Aplicada - ISPA, Lisboa, Portugal, 58p.*
- STEINBERG, L. Adolescence. 5th edition. New York: McGraw-Hill, 1999.*