



Data
10/04/2019 15:04:53

Setor de Origem
GR - GR-DEPEX

Tipo
Ensino: Projeto de Ensino

Assunto
Projeto de ensino yoga - Gravataí

Interessados
Fernando Abrahao Afonso, Marco Antonio da Silva Vaz

Situação
Em trâmite

Trâmites

- 02/05/2019 10:47
Aguardando recebimento por: GR-DEPEX
- 02/05/2019 10:47
Enviado por: IF-PROEN: Rodrigo Nascimento da Silva
- 10/04/2019 18:17
Recebido por: IF-PROEN: Magno Souza Grillo
- 10/04/2019 15:06
Enviado por: GR-DEPEX: Ana Luiza Portela Bittencourt



FORMULÁRIO PARA APRESENTAÇÃO DE PROJETOS DE ENSINO

REGISTRO SOB N°: PJE 2/2019 - GR-DEPEX/GR-DIRGER/IF-REIT/IFSULRG

CAMPUS:

I. IDENTIFICAÇÃO

a. **Título do Projeto:**

Práticas Integrativas e complementares em saúde na escola – Yoga, promoção e prevenção em saúde no IFSUL Gravataí

b. **Resumo do Projeto:**

o presente projeto busca oportunizar atividades que promovam a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida da comunidade escolar através da prática de Yoga. Acredita-se que por meio desta atividade é possível auxiliar alunos, colegas e a comunidade externa ao câmpus na escolha por hábitos de vida mais saudáveis e pelo cuidado consigo mesmo e com o outro, promovendo assim a melhoria da saúde e qualidade de vida destes sujeitos.

c. **Caracterização do Projeto:**

Classificação e Carga Horária Total:			
<input type="checkbox"/> Curso/Mini-curso	<input type="checkbox"/> Palestra	<input type="checkbox"/> Evento	<input checked="" type="checkbox"/> Outro (Especificar). <u>Oficinas semanais</u>
<input type="checkbox"/> Ciências Exatas e da Terra	<input type="checkbox"/> Ciências Biológicas	<input type="checkbox"/> Engenharias	
<input checked="" type="checkbox"/> Ciências da Saúde	<input type="checkbox"/> Ciências Agrárias	<input type="checkbox"/> Ciências Sociais Aplicadas	
<input checked="" type="checkbox"/> Ciências Humanas	<input type="checkbox"/> Lingüística, Letras e Artes	<input type="checkbox"/> Outros	
Carga horária total do projeto: 100h			

d. **Especificação do(s) curso(s) e/ou áreas e/ou**

Departamentos/Coordenadorias envolvidos:

Psicologia - Departamento de Ensino - Setor de acompanhamento ao estudante

Vinculação com disciplinas do(s) curso(s)/área(s):
<p>O projeto de ensino está vinculado diretamente a uma disciplina ou a várias disciplinas (projeto interdisciplinar)?</p> <p><input type="checkbox"/> Sim. <input checked="" type="checkbox"/> Não.</p> <p>Qual(is)?</p>
<p>O projeto de ensino poderá gerar alguma ação de pesquisa e extensão no futuro?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Sim. <input type="checkbox"/> Não.</p> <p>Em caso afirmativo, como se dará esse encaminhamento?</p> <p>As oficinas poderão ser abertas para a comunidade externa em momento futuro havendo também a possibilidade de incentivo de pesquisas dos alunos sobre a prática de yoga e seus benefícios.</p>
Vinculação com Programas Institucionais:
<p>O projeto de ensino está atrelado a algum Programa Institucional?</p> <p><input type="checkbox"/> Sim. <input checked="" type="checkbox"/> Não.</p> <p>Em caso afirmativo, cite o(s) programa(s).</p>

e. Identificação da equipe, com a função e a carga horária prevista:

Coordenador (docente ou técnico-administrativo do IFSul)
Nome : Ana Luiza Portela Bittencourt
Lotação: DEPEX - Gravataí
SIAPE: 2212763
Disciplina(s) que ministra / atividade administrativa: Psicóloga

Formação Acadêmica :

Graduação: Psicologia (UFSM)

Especialização: Especialista em Psicologia Hospitalar (UFRGS)

Mestrado: Mestre em Psicologia - Ênfase saúde (UFSM)

Doutorado: Doutora em Medicina: Ciências Médicas (UFRGS)

Contato:

Telefone campus: (51) 9911688007

Telefone celular: (51) 996686070

E-mail: anabittencourt@ifsul.edu.br

Observação: se o projeto de ensino apresentar mais de 01 coordenador será necessário replicar a tabela acima. A carga horária do Coordenador será a carga horária do projeto de ensino.

Demais membros		
Nome	Função	CH prevista

Observação: a carga horária prevista é em horas-aula semanais e a função pode ser Coordenador, Colaborador, Participante, Ministrante ou Palestrante.

II. INTRODUÇÃO

O presente projeto começou a ser concebido a partir da experiência vivida pela autora/servidora no Câmpus IFSUL Venâncio Aires, onde a criação do Núcleo de Diversidade e Gênero e do Núcleo de Promoção e Prevenção em Saúde evidenciarão a percepção da importância da escola como espaço de fomento da qualidade de vida, do respeito e tolerância com relação a diferentes questões postas em nossa prática e vivências diárias, como aquelas relativas a gênero, raça, orientação sexual, religiosidade, entre outras.

Acreditando que as práticas integrativas e complementares em saúde possam contribuir na promoção de benefícios para as relações interpessoais, ao auxiliar na aquisição de habilidades cognitivas importantes neste processo, foi que se começou a construir a presente proposta voltada para o Câmpus Gravataí, buscando explorar, também neste espaço, as possibilidades da escola enquanto espaço de promoção de saúde.

Em pesquisa realizada no ano de 2017 pelo serviço de acompanhamento ao estudante observa-se que a maior parte dos alunos matriculados no IFSUL Gravataí são adolescentes com faixa etária entre 15 e 16 anos. Segundo Calligaris (2001), o adolescente encontra-se em um espaço vazio de referências, pois

não é mais criança, porém também não é considerado adulto. Assim, esta fase pode ser marcada pela fragilidade de autoestima, depressão, autoagressões e ideação suicida, quadros por vezes identificados entre os estudantes da instituição.

Do mesmo modo, a vida adulta também apresenta desafios, os quais se modificam ao longo das diferentes etapas que constituem este período - o adulto jovem, a meia idade e a velhice (EIZIRIK; KAPCZINSKI; BASSOLS, 2007). Conforme os autores, em cada uma destas etapas da vida adulta, necessidades e angústias diversas são mobilizadas, enquanto o adulto jovem enfrenta o desafio de se ajustar às novas demandas da vida, firmando relações mais maduras com pais e amigos; constituindo sua individualidade e ingressando no mundo do trabalho; na meia idade emergem tarefas como a necessidade de aceitação do corpo que envelhece, a reavaliação dos relacionamentos nos diferentes cenários e a resignificação dos próprios objetivos. Quando o sujeito não consegue superar estes desafios estes podem abalar sua saúde e qualidade de vida. A escola pode contribuir na formação de indivíduos mais resilientes, isto é, mais questionador, reflexivo e, portanto, capaz de atitude crítica diante de suas escolhas. Entende-se que esta é também a base para a adoção de comportamentos e atitudes mais condizentes com uma vida saudável (Schenker e Minayo, 2005).

III. JUSTIFICATIVA

Dada a importância da preservação de boas relações sociais entre os diferentes grupos que compõem o ambiente escolar, bem como da criação de espaços que promovam a saúde desses sujeitos, preocupamo-nos em traçar estratégias de ação junto aos diferentes atores do contexto escolar (alunos, professores e funcionários). O ambiente escolar pode servir como elemento protetor, em diferentes âmbitos, como por exemplo, quanto ao uso de substâncias psicoativas (Schenker e Minayo, 2005). Para as autoras, a escola pode contribuir na formação de indivíduos mais resilientes, isto é, mais questionador, reflexivo e, portanto, capaz de atitude crítica diante de suas escolhas. Entende-se que esta é também a base para a adoção de comportamentos e atitudes mais condizentes com uma vida saudável.

IV. OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS

Objetivo Geral: oportunizar atividades que promovam a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida da comunidade escolar.

Objetivos Específicos:

- auxiliar alunos e servidores na escolha por hábitos de vida mais saudáveis e pelo cuidado consigo;
- promover a melhoria da saúde e qualidade de vida.

V. METODOLOGIA

Propõe-se a oferta de oficinas semanais de yoga, com oferta de dois horários distintos (manhã e tarde). As oficinas tem como público alvo alunos e servidores do IFSUL Gravataí. A oficina é aberta, podendo novos participantes inserirem-se no grupo a qualquer momento, desde que haja material suficiente para todos os praticantes. A oficina terá duração de uma hora. O espaço destinado a realização da oficina comporta um total de 12 participantes por atividade.

VI. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

Atividades	Março	Abril	Maió	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
Elaboração das aulas	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Realização das oficinas	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Avaliação do projeto										x

Descrição das atividades:

Atividade 1: elaboração das aulas semanais a serem ministradas;

Atividade 2: realização das oficinas - duas oficinas semanais com duração de 1h cada.

Atividade 3: avaliação do projeto e preenchimento dos documentos requeridos para conclusão.

VII. INFRAESTRUTURA NECESSÁRIA

Sala para realização das atividades;

Blocos de Yoga;

Aparelho de som.

Tapetes de Yoga.

VIII. RECURSOS FINANCEIROS (ORÇAMENTO DETALHADO/JUSTIFICADO)

Item	Discriminação	Quantidade	Valor Unitário (R\$)	Valor Total (R\$)
1				
2				
3				
4				
5				

IX. RESULTADOS E IMPACTOS ESPERADOS

A escola se constitui com um importante espaço de fomento da qualidade de vida, do respeito e tolerância. Através deste projeto o câmpus IFSUL - Gravataí reconhece a relevância deste papel da escola, que complementa as atividades de ensino, pesquisa e extensão.

A prática de yoga pode contribuir com a tarefa de proporcionar um ambiente saudável e acolhedor,

beneficiando aos diferentes sujeitos vinculados ao ambiente escolar e assim auxiliando no incremento de sua qualidade de vida e até mesmo do desempenho escolar dos alunos, beneficiados direta ou indiretamente.

X. AVALIAÇÃO

Tipo de avaliação utilizada:

- Quantitativa.
 Qualitativa.
 Mista.

Instrumentos/procedimentos utilizados:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Entrevistas | <input type="checkbox"/> Seminários |
| <input type="checkbox"/> Reuniões | <input checked="" type="checkbox"/> Questionários |
| <input checked="" type="checkbox"/> Observações | <input checked="" type="checkbox"/> Controle de Frequência |
| <input type="checkbox"/> Relatórios | <input type="checkbox"/> Outro(s). Especificar. |
-
-

Descrição de procedimentos para avaliação:

A cada oficina é disponibilizado caderno para registro de frequência dos participantes. Ao final do período os participantes serão consultados, via questionário sobre a satisfação com a oficina, benefícios percebidos e sugestões. Além disso, fará parte das avaliações a observação do coordenador sobre o desenvolvimento da atividade.

Periodicidade da avaliação:

- | | |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Mensal | <input type="checkbox"/> Trimestral |
| <input type="checkbox"/> Semestral | <input checked="" type="checkbox"/> Ao final do projeto |

Sujeito(s) que realiza(m) a avaliação:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Coordenador | <input type="checkbox"/> Ministrante |
| <input type="checkbox"/> Colaborador | <input type="checkbox"/> Palestrante |
| <input checked="" type="checkbox"/> Participantes (Estudantes/servidores) | |

XI. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CALLIGARIS, C. **A adolescência**. São Paulo: Publifolha, 2001.

EIZIRIK, C.L.; KAPCZINSKI, F.; BASSOLS, A.M.S. **O ciclo da vida humana uma perspectiva psicodinâmica**. Porto Alegre: Artmed, 2001.

Schenker, M.; Minayo, M. C. S. Fatores de risco e de proteção para o uso de drogas na adolescência. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 10, n. 3, p. 707-217, 2005.

Brasil, Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. Histórico**. In:< > Acesso em 31 de outubro de 2017.

ANEXOS (Listar os anexos)
1 -
2 -
3 -
4 -

5 de abril de 2019

Assinatura do Coordenador do Projeto

Solicitar a assinatura da direção/departamento de ensino;

Solicitar a assinatura da direção/departamento de administração e planejamento (quando necessário);

Solicitar a assinatura da direção-geral do campus;

Solicitar a assinatura da Pró-reitoria de Ensino;

Finalizar documento e abrir um processo eletrônico;

Anexar documento e outros anexos ao processo (se houver);

Encaminhar processo a Pró-Reitoria de Ensino para análise, registro e lançamento no moodle.

Documento assinado eletronicamente por:

- **Rodrigo Nascimento da Silva**, PRO-REITOR - CD2 - IF-PROEN, em 09/04/2019 17:23:19.
- **Marco Antonio da Silva Vaz**, DIRETOR GERAL - CD2 - GR-DIRGER, em 09/04/2019 13:50:42.
- **Fernando Abrahao Afonso**, CHEFE DE DEPARTAMENTO - CD4 - GR-DEPEX, em 08/04/2019 12:57:03.
- **Ana Luiza Portela Bittencourt**, PSICOLOGO-AREA, em 05/04/2019 11:51:58.

Este documento foi emitido pelo SUAP em 05/04/2019. Para comprovar sua autenticidade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <http://suap.ifsul.edu.br/autenticar-documento/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 18761

Código de Autenticação: 1e735f54b4





SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL

Instituto Federal Sul-rio-grandense

Despacho:

Conforme orientação, encaminho para análise, registro e lançamento no moodle

Assinatura:

Despacho assinado eletronicamente por:

- Ana Luiza Portela Bittencourt, PSICOLOGO-AREA, GR-DEPEX, em 10/04/2019 15:06:57.



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL

Instituto Federal Sul-rio-grandense

Despacho:

De acordo. Projeto Registrado sob o n°: PJE2019GRI0061. Devolvemos o processo para posterior upload e encaminhamento do Relatório final e do Formulário para Solicitação de certificação (com listagem dos alunos participantes).

Assinatura:

Despacho assinado eletronicamente por:

- Rodrigo Nascimento da Silva, PRO-REITOR - CD2 - IF-PROEN, IF-PROEN, em 02/05/2019 10:47:39.