



PROExC
PRÓ-REITORIA
DE EXTENSÃO E CULTURA

PROJETO DE EXTENSÃO
ÁREA TEMÁTICA: SAÚDE

Yoga no CE

Edital 2020 - 01 - Edital de Credenciamento de Programas e Projetos de Extensão

COORDENADOR(A): Ana Beatriz Gomes Pimenta de Carvalho

E-MAIL: anabeatrizgpc@gmail.com

UNIDADE GERAL: CE - Centro de Educação

UNIDADE DE ORIGEM: Métodos e Técnicas de Ensino

INÍCIO DO PROJETO: 10/01/2020 FIM DO PROJETO: 20/12/2020

CARGA HORÁRIA: 100 H

LOCAL DE REALIZAÇÃO: Centro de Educação - UFPE

OBSERVAÇÃO:

RESUMO: O Yoga é um sistema filosófico que abrange vários elementos e os ásanas (posturas) representam apenas um dos passos para transcender e alcançar a iluminação. As práticas físicas e a meditação proporcionada pelo Yoga têm benefícios comprovados cientificamente relacionados com a promoção da saúde, diminuição da ansiedade, a cura de doenças, melhoria nos hábitos alimentares, combate à obesidade e ingestão de substâncias nocivas e equilíbrio mental. No campo da Educação, podemos registrar a obra de Micheline Flak, professora da Educação Básica francesa que introduziu aulas de Yoga na escola na década de 1970 e no Brasil, algumas redes de ensino e escolas privadas estão utilizando o Yoga nas escolas para promover o equilíbrio emocional, manter os alunos mais calmos e concentrados e beneficiar as condições de aprendizagem. O contexto atual favorece ao desenvolvimento de práticas de meditação e exercícios de Yoga por razões negativas, como o aumento de pessoas com sintomas de ansiedade, depressão, agressividade, sedentarismo, obesidade, entre outras condições que vem surgindo em pessoas cada vez mais jovens. Assim, a associação do Yoga com a Educação possibilita diversos arranjos e adaptações que podem trazer benefícios tangíveis e mais imediatos para todos, como melhoria na condição física com o fortalecimento muscular e aumento na flexibilidade, na qualidade do sono, no controle da ansiedade, mas também estimular a reflexão e discussão sobre os elementos menos tangíveis, como a ética, a não-violência, o empoderamento feminino, a tolerância, entre outras questões que são urgentes no contexto da formação e na sociedade.