

PERFIL DOS PARTICIPANTES DO PROJETO YOGA NA UFC, UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

XXIX Encontro de Extensão

Monaliza Barroso dos Reis, Amanda Nobre de Aguiar, Francimayre de Sousa Sabóia, Renata Alves de Oliveira, Pedro Harrison de Freitas Teixeira, Ricardo Hugo Gonzalez

O estudo a seguir é um relato de experiência do projeto YOGA NA UFC 2020.1, com a problemática de identificar o perfil dos participantes do projeto e assim elaborar com maior assertividade o projeto de Yoga para os próximos anos. As aulas foram realizadas no formato virtual pelo YouTube e este relato de experiência. Tem como objetivo traçar o perfil dos alunos, indicadores de motivação e o como foi realizado planejamento do projeto. Foram aplicadas duas pesquisas aos inscritos nessa atividade em 2020.2 que ficou disponível através de formulário eletrônico e obtidas um total de 91 respostas. Em relação ao perfil dos participantes que responderam a pesquisa observamos que mais da metade foi composta pela comunidade externa (58,5%), percebeu-se também um número significativo de estudantes da UFC (28,3%) e (11,3%) servidores ativos da UFC, dentro dos servidores ativos a maioria trabalha no campus do Benfica (55,6%). A faixa etária foi bem diversificada entre 18 a 49 anos totalizando 86,8%. Observou-se também na pesquisa que os motivadores relevantes para dar início a prática foram: Melhorar a saúde psicológica(84,9%) e melhorar a saúde física(71,7%). No planejamento das aulas a proposta adotada foi de aulas voltadas para o relaxamento no início da semana e em seguida as aulas mais vigorosas. Os encontros com o professor-orientador do projeto tinham os objetivos de dialogar sobre as aulas, aperfeiçoar e melhorar a técnica. Totalizamos trinta e três aulas de autoconhecimento e evolução onde foi possível analisar a importância do projeto para comunidade externa e o formato virtual facilitou o acesso a outros campus. Melhorar a saúde psicológica e física são objetivos principal dos participantes. Conclui-se que o projeto no formato online tem uma abrangência maior e que foi mantido o significado e a proposta do projeto que é disseminar a importância da yoga e melhorar a saúde dos indivíduos.

Palavras-chave: YOGA. PROJETO. SAÚDE.