



## ANEXO II - PROJETO DE EXTENSÃO

### PROGRAMA INSTITUCIONAL DE BOLSAS DE EXTENSÃO – PIBEX EDITAL N° 006/2021/UFSJ/PROEX

#### Identificação da Ação

- . **Título do Projeto:** Yoga para todos UFSJ
- . **Coordenador/a:** Prof. Valéria Ernestânia Chaves
- . **Unidade Organizacional:** Campus Centro-Oeste Dona Lindu (CCO)

#### Caracterização da Ação

##### . Público-alvo

Comunidade interna e externa do Campus CCO.

#### Descrição da Ação

##### . Resumo

A pandemia da Covid-19 trouxe uma nova realidade de vida à humanidade, o encorajamento ao isolamento teve impacto significativo na qualidade de vida da população, aumentando o sedentarismo e inatividade física. Além disso, os relatos de ansiedade, depressão, dificuldade do sono, queda no rendimento escolar, baixa estima cresceram muito em todo o mundo. A formação acadêmica por si só é estresse para o estudante, no contexto de pandemia essas questões estão em evidência, afetando diretamente o desempenho dos alunos. Por isso, é de extrema importância o desenvolvimento e adoção de metodologias integrativas que favoreçam a autonomia e estimulem a promoção da saúde através da prática de atividades físicas. Yoga significa em sânscrito "yuj" que representa "unir ou integrar", um conjunto de conhecimentos milenares integrando o corpo com a mente e a respiração, através de técnicas de respiração (pranayamas), posturas de yoga (ásanas) e meditação. A prática regular pode reduzir o estresse, aliviar a ansiedade, melhorar a concentração, controlar problemas cardiovasculares, imunológicos, autoimunes, hipertensão e diabetes. Desta forma, nós acreditamos que o desenvolvimento do presente projeto contribuirá para o aumento dos índices de qualidade de vida da comunidade interna e externa ao Campus Centro-Oeste Dona Lindu (CCO) da



Universidade Federal de São João Del Rei (UFSJ). As aulas serão postadas quinzenalmente na Plataforma Youtube e o acompanhamento dos participantes acontecerá através de plataformas virtuais.