

ANEXO I – FICHA DE INSCRIÇÃO

EDITAL CAMPUS DE CULTURA UDESC / 2021/2022

IDENTIFICAÇÃO

Título da ação: Sintonize-se	
Modalidade: Projeto	
Linha: Artes Cênicas (artes corporais)	
Nome completo do(a) proponente: Rogério Bodemüller Junior	
Setor de lotação: SETIC	
Centro de ensino ou reitoria: Reitoria	
Matrícula: 0954744-4-05	
Telefones: Fixo:	Celular: (48) 99620-4821
E-mail: rogerio.bodemuller@udesc.br	
Período ou data(s) de realização da ação (Previsão): 01/11/2021 à 31/12/2022	

Apoio(s) solicitado(s):	Valor previsto:
<input type="checkbox"/> Passagem aérea nacional	
<input type="checkbox"/> Passagem rodoviária nacional	
<input type="checkbox"/> Impressão de material gráfico	
<input type="checkbox"/> Material de consumo	
<input type="checkbox"/> Locação som, palco e/ou iluminação	
<input type="checkbox"/> Contratação de Pessoa Física	
<input checked="" type="checkbox"/> Contratação de Pessoa Jurídica	15.500,00
VALOR TOTAL	15.500,00

Local e data: Florianópolis, 16 de agosto de 2021.

Assinatura do proponente: Rogério Bodemüller Junior

DADOS DA PROPOSTA:

Apresentação:

A proposta de projeto é qualificar instrutores de Yoga Chinês através de aulas regulares ministradas semanalmente. As etapas previstas são:

- Preparação do material de divulgação, e formulário de inscrição
- Seleção dos alunos;
- Estruturação do conteúdo programático;
- Execução das aulas propriamente ditas, intercaladas com as avaliações de faixa;
- Análise dos informes monográficos e
- Certificação dos instrutores

Na ação principal do projeto será realizada pelo menos 80h de aulas para os alunos participantes, sendo eles, alunos e servidores de qualquer unidade UDESC ou polo UAB, ou mesmo membros da comunidade. Serão ofertadas 50 vagas, mas o número pode aumentar conforme a entrada de novos instrutores de yoga como voluntários do projeto. E a ementa que será trabalhado será aquela definido para faixas Branca, Amarela, Laranja e Verde da modalidade de Yoga Chinês – Sintonia, definido pela Liga Internacional de Pa-Kua (LIPK).

Justificativa:

O ser humano é um ser altamente sociável e que nutre uma necessidade constante de estar em contato com as pessoas e se sentir parte do grupo que lhe cerca. Porém, a quarentena nos trouxe vários desafios. Este período fez com que muitos fossem obrigados a se isolarem do mundo externo, não só limitando o convívio social, mas trazendo um desafio maior internamente, em que foi necessário reaprender a conviver com seus familiares, e principalmente consigo mesmo. Sem o turbilhão de estímulos que o ambiente externo trás, começamos a olhar para dentro de si, dessa forma muitos se viram perdidos por não saber quem são, ou o que estão fazendo com suas vidas, que refletiu, por exemplo, no aumento de casos de depressão, ansiedade, estresse e divórcios durante a pandemia.

O Yoga Chinês foca exatamente no equilíbrio entre mente e corpo, yin e yang, focando na descoberta da sua própria essência, do seu verdadeiro EU, que chamamos de arquétipo. Sem as camadas e mais camadas de armaduras e máscaras, que vestimos para fugir, dissimular ou mesmo abafar nossa verdadeira essência. Essas roupagens, como são conhecidas, são normalmente colocadas devido a traumas que aconteceram em períodos de fragilidade, como na infância ou mesmo durante uma epidemia global, causando o que conhecemos por fragmentos, ou como os antigos chineses chamavam: demônios da mente. E o Yoga Chinês é uma das técnicas de desfragmentação, permitindo que o praticante seja o princípio ativo de sua própria evolução, se libertando de traumas, medos, melhorando a autoestima, encontrando sua verdadeira motivação, trazendo saúde e tudo mais na busca do seu verdadeiro arquétipo.

Além de tudo, como diz Tales Nunes, “A arte liberta, ao elevar o indivíduo acima dele mesmo. E engrandece, ao trazê-lo de volta com um novo olhar”. Seja pelas lindíssimas posturas, onde o aluno expressa a sua percepção, seja pela sua incansável e utópica busca pelo estado de espírito perfeito, seja no cumprindo de funções pessoais, sociais e sagradas, yoga também é arte.

Há um bom tempo o Yoga vêm ganhando espaço no âmbito da saúde coletiva. Em 2002 foi incluído pela Organização Mundial de Saúde (OMS) no conjunto de Práticas Mente-Corpo, sendo então recomendada sua implantação nos serviços públicos de saúde. Logo em 2003 o Ministério da Saúde Brasileiro considerou o Yoga como uma Prática Complementar de Saúde (PCS), e a partir de 2005 esta prática começou a figurar nos eventos do Ministério da Saúde contra o sedentarismo, acometimento que também aumentou consideravelmente durante a pandemia.

Depois, em 2016 a UNESCO incluiu o Yoga na lista de Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade e a decisão foi fundamentada nos benefícios para saúde, educação e artes. A prática da yoga, segundo a UNESCO, é “baseada na unificação da mente, corpo e alma, a prática de yoga melhora o bem-estar mental, físico e espiritual das pessoas”.

O primeiro-ministro indiano Narendra Modi disse, durante sua visita à UNESCO em 2015, que o “Yoga desperta um senso de unidade e harmonia com o eu, a sociedade e a natureza. Ao mudar nosso estilo de

vida e criar consciência, ele pode nos ajudar a lidar com as mudanças climáticas e criar um mundo mais equilibrado”, reafirmando a visão de que, como disse Carl Sagan, “Somos todos poeira de estrelas”, somos partes de um todo conectado, um microcorpo dentro de um macrocorpo. E se quero a mudança de algo no outro, ou mesmo na sociedade, devo ser primeiro o agente da minha mudança, mudando isso em mim, para que seja refletido no outro e assim subsequentemente.

A UNESCO também ressalta que o Yoga “é praticado pelos jovens e velhos sem discriminar gênero, classe ou religião” e abrindo mais o leque, sem discriminar raça, etnia, orientação sexual, condição socioeconômica ou formação. Dentro das aulas de Yoga Chinês é trabalhado gradualmente de acordo com as características de cada um, fazendo com que a evolução do aluno seja dada pela sua comparação de ontem e hoje e não em comparação com os colegas, num ambiente não competitivo e cooperativo.

Diversos são os benefícios proporcionados pela prática de Yoga, comprovados e estudados há anos. Alguns deles são: controle do estresse, obtenção de relaxamento e tranquilidade, melhoria da postura física, maior alongamento e flexibilidade, harmonização do metabolismo, modelação muscular, reencontro com o “eu” e controle do ego.

Deste modo, este projeto contribuirá beneficentemente para o bem-estar e qualidade de vida de todos os praticantes, uma vez que a sociedade em que vivemos e os desafios que o COVID-19 trouxe, levam à ansiedade, ao estresse, ao excesso de atividades intelectuais, ao pouco estímulo às atividades físicas e ao negligenciamento da auto-observação. E, principalmente, este projeto formará instrutores que serão os agentes para a transformação pessoal e coletiva, permitindo levar esta prática para ainda mais pessoas.

De forma mais ampla, este projeto desenvolverá questões de:

- Saúde e educação através do ensino e prática de uma atividade física saudável e não competitiva;
- Cultura e meio ambiente através do trabalho com os fundamentos da MTC (Medicina Tradicional Chinesa) que presa por uma alimentação saudável, uma vida sustentável e com corpo e mente sã;
- Direitos humanos e justiça através dos eventos de empoderamento feminino e questionamentos utilizados durante as práticas, como o conceito da não-violência (ahimsa), que envolve evitar a intenção de causar dor física e psicológica a qualquer ser vivo e todos seus desdobramentos;
- Além de tecnologia e produção pelo desenvolvimento e adaptação de equipamentos para as aulas;
- E trabalho e comunicação pela formação dos praticantes para se tornarem instrutores com qualificação profissional e certificado reconhecido internacionalmente.

Além disto, uma pessoa que pratica atividade física é comprovadamente mais saudável e conseqüentemente terá uma qualidade de vida muito superior à comunidade em geral, podendo se dedicar aos estudos, profissão e produzindo muito mais. Por exemplo, um aluno que pratica yoga estará mais disposto, tranquilo e menos disperso para prestar atenção e participar de uma aula. Desta forma, este projeto visa apoiar a comunidade na prática de uma atividade física saudável, complementando a formação disciplinar e favorecendo a inclusão social e disciplina através de atividades físicas, alcançando as comunidades locais com seus benefícios diretos e indiretos.

Por fim, o projeto promove a articulação plena entre cultura, ensino, pesquisa e a extensão. A cultura na prática da Yoga, além de reconhecida pela UNESCO como Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade, neste projeto está presente na difusão da cultura chinesa, maior parceiro comercial de SC e que conhecemos tão pouco, além de parte da cultura indiana, berço do Yoga, vizinho da China e que compartilham tantas histórias e conhecimentos. O zen-budismo, por exemplo, teve a origem em um monge indiano que foi morar na China em um monastério shaolin. Os oito sutras do Yoga, escritos por Patañjali, teve influência do taoísmo, religião chinesa. Ou até mesmo o mito de criação do mundo, que são muito similares, onde tanto a chinesa quanto a indiana diz que, em resumo, um gigante viveu dentro de um grande ovo, até que o quebrou e isso gerou um som muito alto, onde a parte de cima do ovo criou o céu e tudo que há nele, e a parte de baixo criou a terra e tudo que há nela.

O ensino está presente no vínculo da atividade de repassar conhecimento e poderá integrar-se a esse projeto através da pesquisa e prática de conceitos de centro de massa, equilíbrio, flexibilidade e fortalecimento muscular, vinculado às disciplinas do currículo de Educação Física. Também trabalhará a educação inclusiva, foco do Laboratório de Educação Inclusiva (LEdI), pertencente ao departamento de Pedagogia do CEAD. Ainda na área acadêmica, as aulas também apresentam relacionados à sociologia, história, pedagogia, música, entre outros. Além de todos os conceitos mais característicos do Yoga, como prana, chakras e kundalini, e aqueles relacionados à Medicina Tradicional Chinesa, como chi, tantien e meridianos de energia.

A extensão está presente fortemente devido à integração com a comunidade em ações diretas do projeto, promovendo a universidade e dando ferramentas tanto para uma melhora da saúde do praticante, quanto uma nova formação para que ele possa difundir a prática e com isso ter uma renda extra. E a pesquisa está

vinculada com a análise dos reflexos da prática nos alunos, avaliados através dos questionários que serão aplicados trimestralmente, levantando dados para análise e possibilitando a geração de artigo científico.

Objetivo geral:

O projeto tem seu objetivo principal formar instrutores de Yoga Chinês – Sintonia com certificado reconhecido internacionalmente.

Objetivos específicos:

- Difundir o Yoga Chinês, tão pouco conhecido no ocidente;
- Divulgar a cultura chinesa, o maior parceiro comercial de SC e do Brasil;
- Democratizar a prática da Yoga, que ainda é muito elitizada;
- Promover a saúde, bem-estar e demais benefícios proporcionados pelo Yoga Chinês;
- Qualificar instrutores, fornecendo ferramentas e suporte, para que eles possam abrir suas próprias turmas
- Certificar os instrutores pela LIPK;
- Levar a prática do Yoga Chinês para comunidades com pouca oferta de atividades que integram mente e corpo;
- Expandir o alcance das ações da UDESC.

Metodologia:

Depois que o material de divulgação estiver preparado, será enviado para encaminhamento pela assessoria de comunicação da UDESC e de cada centro, além das DEX e dos parceiros. A inscrição para a participação consistirá em uma etapa classificatória que será um formulário on-line com levantamentos dos dados pessoais necessários, dados relativos à formação e à pesquisa que será realizada. As vagas serão distribuídas para que todas as unidades da UDESC que possuam alunos e seguindo os demais critérios estipulados na criação do formulário de inscrição. Os alunos não selecionados serão direcionados para as aulas regulares de Yoga Chinês do programa de extensão Pa-Kua UDESC.

Depois de selecionados os alunos, será estruturado o conteúdo a ser utilizado, e cada tema de pesquisa que será desenvolvido pelos alunos. Serão ministradas três aulas por semana, sendo uma em cada período do dia, distribuídas na semana conforme a disponibilidade dos alunos, e terão a duração de 1h cada. Estas aulas serão ministradas por Mestres e Instrutores qualificados que trabalharão posturas, exercícios respiratórios, meditações, massagem, exercícios de controle da energia vital (chi), medicina tradicional chinesa, além de conceitos gerais do ensino propriamente dito, entre outros temas. Sendo que as posturas, e o que mais for necessário, serão adaptadas conforme as características, limitações e necessidades dos alunos, além de utilizar o que estiver à disposição do aluno em casa, como cadeiras e livros.

Cada aluno deverá participar de pelo menos duas aulas por semana, ministradas on-line de forma síncrona, para os alunos em suas residências ou espaços de treino. Caso a legislação vigente permitir, e seguindo os protocolos sanitários, as aulas ocorrerão presencialmente na Reitoria e poderão ser assistidas pelos alunos, também ao vivo, em salas disponibilizadas pelas DEX dos centros da UDESC e preparadas por bolsistas voluntários (que podem ser os próprios alunos do projeto, ou voluntários do programa de extensão Pa-Kua UDESC), para que os interessados possam fazer estas aulas em grupo, interagir e trocar experiências. Os equipamentos necessários serão disponibilizados para os centros a partir do programa de extensão Pa-Kua UDESC, e os mais específicos serão adquiridos por este projeto.

As avaliações de faixa ocorrerão nas datas definidas e serão executadas por Mestres qualificados e reconhecidos pela LIPK. Cada avaliação possui um valor e será parcialmente, ou integralmente, subsidiada pelo projeto a depender da quantidade de alunos participantes e condições financeiras dos mesmos. O aluno só estará apto a participar da avaliação se concluir pelo menos 16 aulas daquela faixa e com as pesquisas entregues. Sendo aprovado, receberá um certificado emitido pela LIPK por cada faixa conquistada, além da faixa propriamente dita.

Durante o período da formação os alunos ficarão responsáveis por ministrar oficinas em eventos em parceria como com a Rede Feminina de Combate ao Câncer e com as Secretarias da Cultura, Saúde, Educação, Esporte e Lazer de sua região.

Ao fim do projeto, o aluno que tiver participado de todas as avaliações, realizado todas as atividades necessárias e entregue o informe monográfico (relatório com o que aprendeu, as atividades que realizou e as pesquisas feitas), finalizará a certificação como Instrutor de Yoga Chinês – Sintonia com a permissão de ensino emitido pela LIPK e reconhecido internacionalmente.

Metas:

- A criação de conteúdo informativo e atrativo sobre o Yoga Chinês.
- Ter pelo menos 50 inscritos, abrangendo todas as cidades com unidades da UDESC.
- Ao fim do projeto, formar pelo menos 20 Instrutores de Yoga Chinês – Sintonia, sendo pelo menos 2 por cidade com unidades da UDESC.

Perfil do público almejado:

Alunos, servidores e a comunidade em torno de todas as unidades da UDESC, inclusive polos UAB, que tenham interesse em conhecer a si mesmo através do Yoga Chinês, com ou sem interesse em dar aula, independente de idade, gênero, raça, etnia, orientação sexual, condição socioeconômica, formação ou mesmo experiência com yoga.

Avaliação de impacto:

Parte do impacto real do projeto só poderá ser analisado após o término dele, quando os instrutores qualificados abrirem turmas e tiverem seus alunos. Mas alguns indicadores serão utilizados durante a execução do projeto.

Para avaliar os benefícios trazidos pela prática durante o período do projeto, será avaliado de forma indireta e direta. A primeira por meio de conversas informais com os participantes sobre o seu estado de bem-estar durante e após as aulas, além da observação sobre a correta execução das técnicas trabalhadas. E de forma direta serão aplicados questionários trimestralmente, um a cada avaliação de faixa, para avaliar a autopercepção e os benefícios trazidos para o aluno e as pessoas ao seu entorno.

Para avaliar o próprio processo de ensino-aprendizagem, cada futuro instrutor deverá redigir um relatório, chamado de informe monográfico, contendo todo o conteúdo que ele aprendeu em aula, todas as pesquisas que teve que realizar e, opcionalmente, o planejamento de como pretende abrir suas próprias turmas, caso seja o interesse dele ministrar aulas.

Outros indicadores que poderão ser avaliados serão a quantidade de instrutores formados pelo projeto, a quantidade de pessoas que passaram a praticar as aulas regulares de Yoga Chinês do programa de extensão Pa-Kua UDESC, assim como a abrangência e distribuição destes alunos e instrutores no estado e fora dele.

DADOS DA PROPOSTA:

Equipe executora: Profissionais responsáveis pelas principais ações da proposta.			
Nome	CPF	Tipo de participante (docente, discente, técnico, participante externo à UDESC)	Função na equipe (atividade que o participante desenvolverá na Ação)
Rogério Bodemüller Junior	055.219.929-01	Técnico	Coordenador e Mestre
Sila Georges Agiru Judick Siebert	011.027.009-67	Externo	Instrutor
Gabriela Rodrigues Alves	084.047.469-58	Discente	Instrutor
Julia Silveira	105.105.739-67	Discente	Instrutor
Bolsista a contratar	-	Discente	Auxiliar

Parceiros internos (se houver):

- Programas de extensão “Pa-Kua – Boas práticas orientais para restaurar o equilíbrio da vida e superar seus limites” e “Pa-Kua UDESC” – Ceder espaço, equipamentos e os próprios instrutores já qualificados para o ensino do Yoga Chinês.
- Laboratório de Educação Inclusiva (LEdI) – Auxiliar na qualificação dos instrutores e alunos para o trabalho com deficientes.
- Academia da Reitoria – Ceder espaço para as atividades do projeto, assim como auxiliar na divulgação.

Parceiros externos (se houver):

- Pa-Kua Acessórios LTDA-ME – Fornecer materiais extras, como bandeira, camisetas e uniformes relacionados ao Pa-Kua.
- Laboratório de Ciência, Tecnologia e Inovação da UFSC – Desenvolvimento de tecnologias assistivas para adaptação das aulas para os alunos deficientes.
- Associação Comercial e Industrial de Florianópolis (ACIF) – Divulgação do projeto, participação do Festival de Natal do Norte da Ilha e em eventos organizados pelo Núcleos Setoriais.
- Rede Feminina de Combate ao Câncer (RFCC) – Auxiliar na divulgação do projeto e receber as doações de roupas recebidas pela inscrição dos eventos.
- Escola de Pa-Kua Brusque – Fornecer artes (para banners, flyers etc.) para as divulgações das atividades. Fornecer Mestres de Pa-Kua para intercâmbio em atividades.
- Associação Brasileira de Pa-Kua (ABPK) - Fornecer e qualificar Mestres de Pa-Kua para preparar e certificar os alunos, além de auxiliar no crescimento dos alunos e aperfeiçoamento da prática.

Cronograma de execução:

Pré-produção: Tudo aquilo que acontece antes da ação principal do projeto.	
Tarefa/Ação	Prazo de execução
Preparação do material de divulgação e formulário de inscrição	11/2021
Seleção dos alunos	12/2021
Estruturação do conteúdo programático	01/2022

Produção: É a ação principal do projeto.	
Tarefa/Ação	Prazo de execução
Início das aulas	01/2022
Avaliação de Faixa Branca para Amarela	03/2022

Avaliação de Faixa Amarela para Laranja	05/2022
Avaliação de Faixa Laranja para Verde	08/2022
Avaliação de Faixa Verde para Cinza	11/2022
Término das aulas	11/2022

Pós-produção: Tudo aquilo que ocorre após a finalização da ação principal do projeto.	
Tarefa/Ação	Prazo de execução
Entrega dos informes monográficos	12/2022
Certificação dos instrutores	12/2022
Suporte para abertura de turmas, captação de alunos, ensino e demais tarefas necessárias.	Sem prazo, desde que o instrutor se mantenha participando das aulas regulares dentro do programa de extensão Pa-Kua UDESC.

Proposta orçamentária: Listar as necessidades orçamentárias da proposta conforme itens apoiados por esse Edital. Se necessário, insira mais linhas para cada item. Os itens não utilizados na proposta devem ser deixados em branco.

Item	Unidade	Quantidade	Valor unitário	Valor total
1. Passagem aérea nacional				
1.1.				
1.2.				
1.3.				
2. Passagem rodoviária nacional				
2.1.				
2.2.				
2.3.				
3. Impressão de material gráfico				
3.1.				
3.2.				
3.3.				
4. Material de consumo				
4.1. Tapetes de yoga				
4.2.				
4.3.				
5. Locação som, palco e/ou iluminação				
5.1.				
5.2.				
5.3.				
6. Contratação de Pessoa Física				
6.1. Qualificação profissional dos instrutores	Certificado de faixa	66	235,00	15.500,00
6.2.				
6.3.				
7. Contratação de Pessoa Jurídica				
7.1.				
7.2.				
7.3.				
VALOR TOTAL DA PROPOSTA				15.500,00

Verificar no setor administrativo dos Centros os serviços licitados.