

DICART: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA BOLSISTA SOBRE O PROGRAMA “YOGA NA UFC”

XXXI Encontro de Extensão

Alana Raquel Souza da Cunha, Amanda Ellen Caetano Barros, Ricardo Hugo Gonzalez

INTRODUÇÃO: Este resumo consiste em um relato de experiência no Programa de Bolsa da Divisão de Cultura e Arte (DICART), sendo o projeto “Yoga na UFC” orientado pelo Professor Drº Ricardo Gonzalez e aplicado por meio das bolsistas e formandas (Alana Raquel e Amanda Ellen) dos respectivos cursos de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física do Instituto de Educação Física e Esportes (IEFES), vinculado a Universidade Federal do Ceará (UFC). **OBJETIVOS:** Relatar as percepções acerca da iniciação à docência por meio de aulas de Yoga e Meditação ministradas pela bolsista à servidores da Universidade Federal do Ceará (UFC). **METODOLOGIA:** Apresentar os principais materiais e formas de estudo de base que deram início e continuidade às aulas, analisar feedbacks de forma oral ou escrita que partiram dos alunos, assim como os relatos de melhora em relação às posturas e qualidade de vida. Expor de maneira pessoal as percepções sobre a ação de dar aula de yoga para servidores e a relação sobre a influência da yoga e meditação na vida privada da bolsista docente. **CONCLUSÃO:** Em suma, a experiência de participação do projeto de extensão acaba sendo capaz de moldar e orientar o estudante por caminhos que o levam à decisão do que pretende seguir profissionalmente, expandindo horizontes e definindo caminhos. O efeito sobre os projetos na comunidade que se beneficia de suas ações também é válido para dar prosseguimento e adaptações para a melhora da execução do mesmo

Palavras-chave: YOGA. DOCÊNCIA. EDUCAÇÃO FÍSICA.