

UNIVERSIDADE DO ESTADO DE SANTA CATARINA  
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO, CULTURA E COMUNIDADE

FORMULÁRIO-SÍNTESE DA PROPOSTA - SIGProj  
EDITAL \*EDITAL Nº 02/2021 - UDESC - EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA A QUALQUER  
TEMPO

Uso exclusivo da Pró-Reitoria (Decanato) de Extensão

PROCESSO Nº:
SIGProj Nº: 400349.2191.361961.19122023

**PARTE I - IDENTIFICAÇÃO**

<b>TÍTULO:</b> Yoga
---------------------

**TIPO DA PROPOSTA:**

<input type="checkbox"/> Curso	<input type="checkbox"/> Evento	<input type="checkbox"/> Prestação de Serviços
<input type="checkbox"/> Programa	<input checked="" type="checkbox"/> Projeto	

**ÁREA TEMÁTICA PRINCIPAL:**

<input type="checkbox"/> Comunicação	<input checked="" type="checkbox"/> Cultura	<input type="checkbox"/> Direitos Humanos e Justiça	<input type="checkbox"/> Educação
<input type="checkbox"/> Meio Ambiente	<input type="checkbox"/> Saúde	<input type="checkbox"/> Tecnologia e Produção	<input type="checkbox"/> Trabalho
<input type="checkbox"/> Desporto			

<b>COORDENADOR:</b> Gabriele Vanessa Tschöke
<b>E-MAIL:</b> gabriele.tschoke@udesc.br
<b>FONE/CONTATO:</b> 47984239171 / 47984239171

**UNIVERSIDADE DO ESTADO DE SANTA CATARINA**  
**PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO, CULTURA E COMUNIDADE**

**FORMULÁRIO DE CADASTRO DE PROJETO DE EXTENSÃO**

Uso exclusivo da Pró-Reitoria (Decanato) de Extensão

**PROCESSO N°:**

**SIGProj N°: 400349.2191.361961.19122023**

---

## 1. Introdução

---

### 1.1 Identificação da Ação

<b>Título:</b>	Yoga
<b>Coordenador:</b>	Gabriele Vanessa Tschöke / Docente
<b>Tipo da Ação:</b>	Projeto
<b>Edital:</b>	*EDITAL N° 02/2021 - UDESC - EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA A QUALQUER
<b>Faixa de Valor:</b>	
<b>Vinculada à Programa de Extensão?</b>	Não
<b>Instituição:</b>	UDESC - Universidade do Estado de Santa Catarina
<b>Unidade Geral:</b>	CEAVI - Centro de Ensino do Alto Vale do Itajaí
<b>Unidade de Origem:</b>	DES - Departamento de Engenharia Sanitária
<b>Início Previsto:</b>	01/02/2023
<b>Término Previsto:</b>	01/02/2024
<b>Possui Recurso Financeiro:</b>	Não

### 1.2 Detalhes da Proposta

<b>Carga Horária Total da Ação:</b>	36 horas
<b>Justificativa da Carga Horária:</b>	aulas semanais de 1 hora
<b>Periodicidade:</b>	Semestral
<b>A Ação é Curricular?</b>	Não
<b>Abrangência:</b>	Local

<b>Tem Limite de Vagas?</b>	Sim
<b>Número de Vagas:</b>	16
<b>Local de Realização:</b>	Casa do Bosque
<b>Período de Realização:</b>	fevereiro a julho de 2024
<b>Tem Inscrição?</b>	Não

### 1.3 Público-Alvo

alunos e servidores do CEAVI  
comunidade externa

**Nº Estimado de Público:** 24

**Discriminar Público-Alvo:**

	A	B	C	D	E	Total
Público Interno da Universidade/Instituto	3	4	0	2	0	9
Instituições Governamentais Federais	0	0	0	0	0	0
Instituições Governamentais Estaduais	0	0	0	0	0	0
Instituições Governamentais Municipais	3	0	0	0	0	3
Organizações de Iniciativa Privada	0	0	0	0	4	4
Movimentos Sociais	0	0	0	0	0	0
Organizações Não-Governamentais (ONGs/OSCIPs)	0	0	0	0	0	0
Organizações Sindicais	0	0	0	0	0	0
Grupos Comunitários	0	0	0	0	6	6
Outros	0	0	0	0	2	2
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>24</b>

Legenda:  
 (A) Docente  
 (B) Discentes de Graduação  
 (C) Discentes de Pós-Graduação  
 (D) Técnico Administrativo  
 (E) Outro

### 1.4 Parcerias

Não há Instituição Parceira.

### 1.5 Caracterização da Ação

<b>Área de Conhecimento:</b>	Outros
<b>Área Temática Principal:</b>	Cultura
<b>Área Temática Secundária:</b>	Educação
<b>Linha de Extensão:</b>	Patrimônio cultural, histórico, natural e imaterial

## 1.6 Descrição da Ação

### Resumo da Proposta:

O Yoga foi incluído na lista de Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade da UNESCO em 2016. Ao transformar nosso estilo de vida e ampliar nossa percepção do sutil pode nos ajudar a lidar com as mudanças climáticas e criar um mundo mais equilibrado, respeitando diversidade e criatividade humanas. A prática do Yoga vem apoiando a promoção da paz mundial, sendo uma prática que transcende a parte física e inclui uma visão humanista transcendente. Yoga significa união - harmonia entre o corpo e a mente de cada indivíduo e do mundo, é uma força verdadeiramente transformadora, um caminho para criar sociedades mais pacíficas, justas e harmoniosas.

O Yoga é potencialmente relevante para o enfrentamento de muitas problemáticas sociais contemporâneas, é uma ferramenta política de respeito à diversidade e de integração do homem à natureza, numa compreensão holística de respeito à diversidade. O Yoga está amplamente associado ao conhecimento da natureza e do universo.

Através do projeto de extensão Estar Bem, a UDESC oferece práticas de yoga para a comunidade, alunos e servidores, tem como finalidade a promoção de saúde e bem estar através da prática semanal de asanas (posturas); pranayamas (técnicas respiratórias); e dhyana (meditação).

### Palavras-Chave:

paz, diversidade, Yoga, bem estar

### Informações Relevantes para Avaliação da Proposta:

-

#### 1.6.1 Justificativa

1. o papel da educação é a construir futuros pacíficos, justos e sustentáveis;
2. a equidade da educação deve abranger muitas formas de conhecimento e expressão da humanidade;
3. o senso de identidade cultural e espiritual deve ser reconhecido e afirmado;
4. que os educadores podem fazer muito para reconhecer, resgatar e restaurar saberes que constituem o DNA da diversidade cultural para a humanidade e que estamos sendo chamados a essa descolonização dos currículos e instituições com a valorização de diferentes culturas;
5. não podemos nos dar ao luxo de investir pouco na aprendizagem social e emocional;
6. o conhecimento corporal deve entrar no currículo de forma decisiva;
7. o desenvolvimento profissional do professor é indissociável de sua vida, as dimensões pessoal e cultural dos professores devem ser reconhecidas e valorizadas;
8. ser professor requer a ampliação do nosso repertório de experiências próprias e o engajamento com os mundos do conhecimento e das ideias. É na nossa alegria de aprender e no nosso enriquecimento cultural que somos agentes de uma educação entrelaçada com a vida, e por meio dela podemos contribuir para novas formas de convívio e solidariedade com o outro e com o planeta vivo;
9. os professores devem se sentir seguros para trabalhar em um ambiente de abertura e confiança e sentir-se livres para promover novas formas de pensar e pertencer ao mundo;
10. ser professor é se posicionar na profissão e se posicionar publicamente sobre as grandes questões educacionais;
11. a autonomia profissional dos professores deve ser mantida e protegida;
12. o bem-estar dos estudantes, relacionamentos saudáveis e saúde mental devem ser apoiados;
13. o reconhecimento do yoga como patrimônio cultural imaterial da humanidade

14. o papel do yoga na promoção da cultura de bem estar e paz
15. a cultura da Sustentabilidade é também a cultura da paz.
16. o yoga desperta um senso de unidade consigo, com a natureza e com a humanidade.
17. o yoga é uma potência transformadora que pode nos dar a força e a visão de que precisamos para (alcançar) sociedades mais justas
18. é uma ferramenta política de respeito à diversidade e de integração do homem à natureza

Considerando ainda que:

i) as práticas semanais já acontecem desde novembro de 2022;

ii) o relato da professora Marília

Sou professora desde 2010. Apesar de amar atuar na educação, a intensidade dos fins de semestres aumenta meu nível de estresse e, por consequência, interfere na minha saúde física e mental.

Comecei na ioga na UDESC no fim do segundo semestre do ano de 2022, e os benefícios são claros. Especificamente, esse semestre frequentei de maneira assídua às práticas de ioga, e nesse final de semestre letivo, sinto-me mais saudável, mais calma e não preciso fazer consultas médicas.

Ao fim dos encontros, comumente a instrutora Gabriele, professora do curso de Engenharia Civil, nos orienta a observarmos que nossa respiração está controlada, nosso corpo está relaxado e que nossa mente está mais tranquila. Ela destaca que “essa calma existe dentro de nós”, e esse tem sido um mantra que levo comigo.

Sou muito grata pelo presente que a UDESC nos privilegia através do Projeto de ioga.

iii) O relato da aluna Silvana: participar das práticas de yoga disponibilizadas na UDESC, instruídas por você Maikira vem me proporcionando momentos de pausa e auto-observação refletindo em noites bem dormidas, reconhecimento de emoções que até então não eram percebidas, concentração, foco, equilíbrio e flexibilidade na prática e também diante dos acontecimentos diários.

iv) O relato da aluna Janaina Ostermann

“Bom dia Gabi! Passando p te desejar uma ótima férias! Ah e tb para agradecer pela oportunidade que estais nos dando com a prática da Yoga na Udesc. Fico extremamente feliz e grata em ver que o Estado, através da Udesc com a servidora brilhante que és está reconhecendo a importância e a necessidade de desenvolver práticas que vão além de conhecimentos técnicos e teóricos para aprimorar a competência emocional das pessoas que tem sido cada vez mais necessária para o enfrentamento de um mercado muito competitivo, com vários fatores estressores, que tem comprometido a saúde emocional dos profissionais, levando ao adoecimento e com isso gerando gasto em saúde pública e também queda na produtividade das organizações. E na minha humilde opinião, seria de extrema importância, que algo do tipo fosse incorporado a grade curricular, como parte da formação dos nossos jovens que estão cada vez mais conectado com tudo, sentindo a necessidade de assim estarem, e esquecendo, de se conectarem c eles próprios. Acredito que a prática da Yoga contribuir muito para o equilíbrio emocional durante. E o equilíbrio emocional se faz cada vez mais necessário. No meu modo de ver, o profissional pode ter as maiores habilidades técnicas na sua área, ser brilhante, mas ele, só vai conseguir desempenhar enquanto tiver sua saúde emocional perfeitamente saudável! Enfim, parabéns Gabi, parabéns Udesc, por terem essa visão/preocupação !!!!

v) O relato do aluno Marcondes Grabowski

“Eu gostaria de dar um feedback pra você a respeito da satisfação que estou tendo de ter começado a fazer yoga com você. Eu já senti muitos benefícios apesar de fazer pouco tempo que estou fazendo, está me fazendo muito bem em todos os sentidos. Inclusive tinha um problema no joelho e dores no corpo e estou me sentindo muito bem. E também mentalmente, hoje consigo resolver meus problemas com menos tensão. Já consigo sentir essa diferença e agradeço teu empenho, paciência com agente, você conduz muito as aulas. Agente de sente tranquilo, bem quando agente faz. Agente sempre comenta no término das aulas como passou rápido essa hora. Quero agradecer toda dedicação que tem e dizer que foi muito bom conhecer o yoga e tenho intenção de aprimorar. Tamo junto aí.”

vi) O relato da aluna Josi Faveri

“Comecei a fazer o yoga, me arrependo por não ter conhecido antes, pois essa prática tem me ajudado a desenvolver o bem estar a todos os níveis, mental, físico, emocional e principalmente me ajudado a aprender a controlar a minha respiração. Agradeço minha amiga Jana que me levo as aulas com a professora Gabi que é uma excelente profissional, só tenho a agradecer a ela”

vii) O relato da aluna Luciana

“Fui convidada para fazer Yoga, em um momento de profunda mudança na minha vida!! Acabei saindo de um emprego de 18 anos por esgotamento físico e mental, acredito que as coisas não são por acaso... e na mesma semana fui convidada pela Silvana, nunca tinha feito yoga mas sempre tive vontade. A primeira aula estava mais preocupada em fazer as posições, mas a partir da segunda aula percebi o quanto me fez relaxar e me sentir bem, hoje as aulas são um profundo relaxamento e o momento que consigo me desligar de tudo!! Imensamente grata por essa oportunidade de participar &#128591;&#9786;&#65039;”

Essa proposta é justificada pela sintonia com os direcionamentos da Unesco para o futuro da Educação, no papel do yoga na promoção da cultura de bem estar, paz e conexão com a natureza e nos relatos dos alunos que já estão sendo beneficiados pelas práticas já oferecidas semanalmente na Universidade.

### 1.6.2 Fundamentação Teórica

A UNESCO, Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura, líder mundial em educação publica relatórios sobre os direcionamentos da educação, a saber: Aprender a Ser (1972); Educação, um tesouro a descobrir (1995); e o mais recente Reimaginar nossos futuros juntos (2022), elaborado pela Comissão Internacional sobre os Futuros da Educação e envolveu 1 milhão de pessoas num processo de consulta global que visa construir nossas relações uns com os outros, com o planeta e com a tecnologia.

Nas páginas que seguem trago trechos desse relatório, aproveitando a oportunidade para compartilhar os direcionamentos da UNESCO (2022) através da Comissão Internacional sobre os Futuros da Educação. O relatório inicia com a frase “Nossa humanidade e o planeta Terra estão ameaçados.” Mais do que reconhecer essa ameaça real, a Unesco abre o relatório com o reconhecimento do potencial transformador da educação como um caminho para futuros coletivos sustentáveis e que medidas urgentes são necessárias para alterar o rumo porque o futuro das pessoas depende do futuro do planeta e ambos estão em risco.

- É urgente que reinventemos a educação, que exploremos a maneira pela qual as formas de educação nos inibem de abrir novos caminhos e avançar ao futuro que desejamos. A mera expansão do modelo atual não é um caminho viável a seguir.

- A educação ainda não está cumprindo sua promessa de nos ajudar a construir futuros pacíficos, justos e sustentáveis. A forma de organização do ensino e a aprendizagem ao longo da vida desempenha papel fundamental na transformação das sociedades humanas, nos conecta ao mundo e uns aos outros, fortalece nossas capacidades de diálogo e ação. Para formar futuros pacíficos, justos e sustentáveis a educação deve ser transformada.

- Os currículos devem enfatizar a aprendizagem ecológica, intercultural e interdisciplinar, devem abraçar uma compreensão ecológica da humanidade que reequilibre a maneira pela qual nós nos relacionamos com a Terra como um planeta vivo e como nosso único lar. A autonomia e a liberdade dos professores devem ser apoiadas.

- Nosso mundo enfrenta uma crise de valores. As escolhas que fazemos hoje de maneira coletiva determinarão nossos futuros compartilhados. Os padrões de desinteresse, abandono/evasão apontam para inadequações do modelo educacional atual que não supre o senso de propósito e autonomia.

- Os sistemas educacionais enfatizaram valores de sucesso individual, competição e desenvolvimento econômico, em detrimento da solidariedade, da compreensão de nossas interdependências e do cuidado uns com os outros e com o planeta. A educação deve ter como objetivo nos unir em torno de esforços coletivos e fornecer o conhecimento, a ciência e a inovação necessários para moldar futuros sustentáveis para todos, deve corrigir injustiças do passado enquanto nos prepara para mudanças ambientais, tecnológicas e sociais.

- Um direito ampliado à educação ao longo da vida requer o compromisso em derrubar barreiras e garantir que os conhecimentos comuns sejam um recurso aberto e duradouro que reflita as diversas formas de conhecer o mundo.

- A globalização econômica influencia cada vez mais o que e como os estudantes aprendem. O direcionamento é para uma abordagem mais ampla, reconhecendo a diversidade das maneiras de produzir, aplicar e difundir conhecimento e incluem a rica herança de conhecimento em todas as culturas que reconhecem o global, o local, o ancestral, o científico e o espiritual. A equidade na educação deve

abrançar as muitas formas de conhecimento e expressão da humanidade. Devemos abraçar um mundo que contém muitas realidades vividas, em vez de impor uma visão singular de desenvolvimento social e econômico. Garantir o pleno exercício dos direitos individuais e coletivos exige uma verdadeira valorização das diversas potencialidades humanas.

- Se os direitos humanos devem guiar o novo contrato social para a educação, o senso de identidade de estudantes e professores – cultural, espiritual, social e linguístico – deve ser reconhecido e afirmado.

- A poluição, um subproduto do nosso consumo, se tornou a maior causa ambiental de doenças e mortes; estima-se que seja responsável por 9 milhões de mortes prematuras por ano. A poluição não é referida apenas como a maior crise de saúde planetária, como também tem sido associada a dificuldades de aprendizagem e deficiências.

- Até 2070, cerca de um terço da população mundial viverá em áreas consideradas inadequadas para humanos devido ao calor intenso. Estudantes de todo o mundo já estão se acostumando a diretivas para faltar à escola e ficar em casa devido a níveis perigosos de calor e outros eventos climáticos extremos que, provavelmente, aumentarão em escala, grau e frequência.

- Atualmente, o nível e a conclusão da escolaridade se correlacionam com práticas insustentáveis. Os países e as pessoas com mais escolaridade no mundo são os que mais aceleram a mudança climática. Embora esperemos que a educação forneça caminhos para a paz, a justiça e os direitos humanos, apenas agora estamos começando a esperar e a exigir de fato que ela abra caminhos e construa capacidades para a sustentabilidade. Esse trabalho necessita se intensificar. Se ter escolaridade significa viver de forma insustentável, devemos rever nossas noções sobre o que a educação deve fazer e o que significa ser educado.

- Por muito tempo, a própria educação foi baseada em um paradigma de desenvolvimento de modernização concentrado no crescimento econômico. Entretanto, há sinais iniciais de que estamos caminhando para uma nova educação orientada para a ecologia, fundamentada em entendimentos que podem reequilibrar nossas formas de viver na Terra e reconhecer seus limites e seus sistemas interdependentes.

- O desenvolvimento sustentável é cada vez mais reconhecido como um propósito orientador para a educação e como um princípio organizador dos currículos.

- A marginalização de formas de conhecimento não tecnológicas privou a humanidade de um vasto e diversificado arquivo de conhecimento sobre o ser humano, sobre a natureza, sobre o meio ambiente e sobre a cosmologia.

- Os educadores podem fazer muito para reconhecer, resgatar e restaurar esses saberes que constituem o DNA da diversidade cultural para a humanidade.

- Há um descaso por aqueles que valorizam e confiam em formas de conhecimento indígenas, de baixa tecnologia, efêmeras e não mercantilizadas.

- Somos chamados a descolonizar currículos e instituições de ensino.

- É um equívoco concentrar o foco apenas na educação para o emprego ou na educação para desenvolver habilidades empreendedoras. A educação deve ser orientada para permitir que as pessoas criem bem-estar social e econômico de longo prazo para si mesmas, para suas famílias e para suas comunidades.

- Por meio de encontros pedagógicos, a educação também nos conecta ao patrimônio comum de conhecimento acumulado da humanidade e oferece oportunidades para enriquecê-lo. Por trás de todas as intenções pedagógicas estão questões de significado e de propósito. Precisamos de uma educação que nos permita ir além do espaço que já habitamos e que nos acompanhe até o desconhecido.

- A pedagogia da solidariedade deve estar alicerçada em uma educação inclusiva e intercultural. Sem a valorização de diferentes culturas e epistemologias, de diferentes formas de viver e ver o mundo, é impossível construir uma pedagogia da solidariedade capaz de mobilizar essas diferenças em tempo real.

- Os recursos culturais são uma parte fundamental das nossas relações com o conhecimento. No entanto, menos atenção é dada ao silenciamento e à exclusão de memórias coletivas, aspirações, tradições culturais e saberes indígenas na educação e nos conhecimentos comuns. Aprender a examinar com senso crítico o conhecimento dominante estabelecido é central para a pedagogia da solidariedade. Devemos aprender a desaprender.

- O saber está intimamente ligado ao sentimento. A inteligência humana está diretamente ligada à

consciência e ao afeto. Ao reconhecer essa interconexão, abre-se um imenso campo de possibilidades educacionais. Podemos contrariar qualquer visão única e monocultural, além de valorizar um conjunto de outras formas de conhecer e sentir, diferentes epistemologias e formas de viver. A descolonização da pedagogia pode ser alcançada por meio de relações construtivas e horizontais entre pressupostos e perspectivas epistemológicas.

- As pedagogias da solidariedade ajudaram a transcender os regimes opressores, construindo a consciência da necessidade de conscientização e ação coletiva. O trabalho educacional pode se concentrar em uma ampla solidariedade por meio de simpatia, empatia e compaixão para criar possibilidades de cura. A empatia, como a capacidade de lidar com e sentir o próximo, juntamente com a ética, é parte integrante da justiça. Aprender a curar injustiças passadas precisa ser um componente importante das pedagogias de cooperação e solidariedade.

- Junto com a produção e a disseminação do conhecimento, a educação faz parte da missão central de uma universidade, mas em muitos lugares ela tem sido negligenciada nas últimas décadas como resultado das formas como a educação superior é organizada, credenciada e financiada. Em alguns contextos, os professores são avaliados apenas por seus resultados individuais, o que é um sintoma da valorização da produtividade concebida em detrimento da qualidade, da relevância e do valor das contribuições que eles fazem para o ensino, a orientação (ou mentoria), a capacitação e a promoção de relacionamentos colaborativos com as comunidades que pretendem beneficiar. A pedagogia passou para o segundo plano em muitas universidades.

- Solidariedade, compaixão, ética e empatia devem estar enraizadas na forma como aprendemos. Devemos acolher a plena diversidade dos recursos culturais da humanidade na educação e ir desde a valorização da diversidade e do pluralismo até apoiá-los e sustentá-los. O ensino deve se concentrar em desaprender os vieses, o preconceito e a segregação. A empatia – a capacidade de lidar com e sentir o próximo – é essencial para a construção de pedagogias de solidariedade.

- A verdadeira dificuldade é que as pessoas não têm ideia do que a educação realmente é. Avaliamos o valor da educação da mesma forma que avaliamos o valor de terrenos ou de ações no mercado de bolsa de valores. Queremos oferecer apenas uma educação que permita ao estudante ganhar mais dinheiro. Dificilmente pensamos na melhoria do caráter dos estudantes. Enquanto tais ideias persistirem, não há esperança de que venhamos a conhecer o verdadeiro valor da educação.

- Os currículos devem ser concebidos a partir da riqueza dos conhecimentos comuns e abraçar a aprendizagem ecológica, intercultural e interdisciplinar. Uma nova relação deve ser estabelecida entre a educação e os conhecimentos, capacidades e valores que ela cultiva. Isso começa com o exame das capacidades e dos conhecimentos que permitem aos estudantes construir um mundo pacífico, justo e sustentável.

- Os conhecimentos comuns devem ser redefinidos como a herança de toda a humanidade e ampliado para incluir diversas formas de conhecimento. Devemos passar de uma visão limitada da educação para um compromisso sério com seus propósitos maiores. As abordagens curriculares devem vincular o domínio cognitivo com habilidades de resolução de problemas, inovação e criatividade, bem como incorporar o desenvolvimento da aprendizagem social e emocional e a aprendizagem sobre si mesmo.

- Como podemos viver bem juntos em um planeta que está sob crescente estresse? A educação precisa responder à mudança climática e à destruição ambiental, preparando os estudantes para se adaptar, mitigar e reverter essa mudança. Devemos repensar e reimaginar os currículos para incutir uma maneira fundamentalmente nova de olhar para o lugar dos humanos como parte do planeta. Em todas as áreas, os estudantes devem encontrar a urgência da sustentabilidade ambiental – vivendo dentro dos limites planetários e não comprometendo as gerações futuras ou os ecossistemas naturais dos quais todos fazemos parte. A arte de viver com respeito e responsabilidade em um planeta que foi prejudicado pela atividade humana pode permear todas as áreas. Não podemos mais promulgar o excepcionalismo humano ou posicionar o mundo como “lá fora” como um objeto externo a ser aprendido. Em vez disso, devemos motivar a capacidade de agir e a ação que seja relacional e distribuída coletivamente. Isso significa reconhecer que vivemos e aprendemos com o mundo natural.

- Deve-se dar uma ênfase especial à educação em mudança climática. Também reconhece legados coloniais e industriais que romperam relações harmoniosas entre o mundo humano e o mundo mais que humano em inúmeras comunidades indígenas. A educação em mudança climática deve empoderar os



estudantes a considerar alternativas justas e sustentáveis e a agir em suas comunidades locais e, em solidariedade, para além delas. Os currículos devem permitir reaprender como estamos interconectados com um planeta vivo e prejudicado e desaprender a arrogância humana que resultou na perda maciça da biodiversidade, na destruição de ecossistemas inteiros e na mudança climática irreversível. Podemos considerar os currículos “renaturalizados” como desenvolvendo uma conectividade profunda com o mundo natural e abraçando a biosfera como um espaço educacional.

- Os sistemas de conhecimento indígenas aumentam a consciência dos estudantes de que eles são parte da comunidade natural e podem tomar como base os valores, as práticas e a consciência espiritual que permitiram à humanidade viver em harmonia com o planeta por milênios. Todo ser vivo tem um papel em um ecossistema sustentável e a capacidade de viver em harmonia – não retirando mais nem menos do que o necessário para a existência e o bem-estar mútuos – pode ser aprendida por meio da educação.

- Os currículos precisam tratar os estudantes como seres humanos completos que, jovens e velhos, trazem curiosidade e sede de aprender para os ambientes educacionais. Eles também trazem emoções, medos, inseguranças, confiança e paixão. Currículos que ensinam as pessoas como seres humanos completos apoiam suas interações sociais e emocionais com o mundo e as tornam mais capazes de colaborar com outras pessoas para melhorá-lo.

-A neurociência mostra que conhecer e sentir fazem parte dos mesmos processos cognitivos que ocorrem, não no isolamento individual, mas em relacionamentos diretos e ampliados com os outros. Um enorme trabalho educacional foi realizado na última década, em particular, para trazer a aprendizagem social e emocional para a corrente principal das práticas educacionais em algumas partes do mundo. As melhores abordagens para a aprendizagem social e emocional nos currículos abrangem os domínios sociais, emocionais, cognitivos e éticos das identidades dos estudantes. Eles conectam as trajetórias de desenvolvimento dos indivíduos às suas implicações para uma coesão social mais ampla. Aprender a ter empatia, a cooperar, a combater preconceitos e ideias e a gerenciar conflitos é valioso em todas as sociedades, particularmente naquelas que lutam contra exclusões de longa data. As práticas de aprendizagem social e emocional são heterogêneas e precisam de contextualização adequada. Elas exigem experiências de aprendizagem conscientemente elaboradas, vínculo com os professores, experiências positivas entre pares, compreensão intergeracional e envolvimento da comunidade. A atenção plena (mindfulness), a compaixão e a investigação crítica apoiam uma poderosa aprendizagem social e emocional. Deve-se reconhecer, no entanto, que essa aprendizagem impõe exigências extras aos professores e que eles devem ser apoiados para realizar esse trabalho. Ao olharmos para 2050, não podemos nos dar ao luxo de investir pouco na aprendizagem social e emocional – ela é fundamental para a criatividade humana, moralidade, julgamento e ação para enfrentar os desafios futuros.

- Tratar os estudantes como seres humanos completos reconhece as necessidades e capacidades de seus corpos em todas as fases da vida. Ela deve ter como premissa o valor de que cada estudante pode desfrutar de um estilo de vida saudável e ativo, e que o desenvolvimento de relacionamentos empáticos e respeitosos por meio de atividades compartilhadas pode contribuir para aprender a interagir juntos ao longo da vida.

- A tradição humanista, em suas várias formas, contribuiu muito para o conhecimento coletivo do mundo sobre aspectos vitais de nossa construção coletiva do mundo. Ao mesmo tempo, devemos reconhecer que o que sabemos é parcial e enviesado. Reformular o que significa ser humano requer reequilibrar nossas relações uns com os outros, com o planeta vivo e com a tecnologia. As humanidades precisam se ajustar e, como um campo sistemático de estudo, podem nos ajudar a nos ajustar. Encontrar novas maneiras de conectar e reconectar a educação às humanidades também é extremamente importante para o futuro da democracia.

- O conhecimento corporal deve entrar no currículo de maneiras muito mais decisivas. O conhecimento e o estudo da sociedade e da cultura humana são essenciais para ajudar os estudantes a aprender uma ampla gama de abordagens para os problemas que enfrentam. A tradição humanista, em suas várias formas, contribuiu muito para o conhecimento coletivo do mundo sobre aspectos vitais de nossa construção coletiva do mundo. Ao mesmo tempo, devemos reconhecer que o que sabemos é parcial e enviesado. Reformular o que significa ser humano requer reequilibrar nossas relações uns com os outros, com o planeta vivo e com a tecnologia. As humanidades precisam se ajustar e, como um campo sistemático de estudo, podem nos ajudar a nos ajustar. Os currículos que convidam à expressão criativa

por meio das artes têm um enorme potencial para construir o futuro. O fazer artístico fornece novas linguagens e meios para dar sentido ao mundo, engajar-se na crítica cultural e realizar ações políticas. Os currículos também podem cultivar a apreciação crítica e o engajamento com o patrimônio cultural e os poderosos símbolos, repertórios e referências de nossas identidades coletivas.

A diversidade também pode ser apoiada pela valorização adequada da variedade institucional no cenário da educação superior. Se o acesso à educação superior continuar se ampliando, como deveria, precisaremos de uma gama de instituições diferentes. A abertura dos conhecimentos comuns também requer estruturas flexíveis de educação superior que permitam o acesso ao maior número possível de pessoas.

- Os currículos devem melhorar as habilidades dos estudantes para acessar e contribuir para os conhecimentos comuns.

- A crise ecológica requer currículos que reorientem fundamentalmente o lugar dos humanos no mundo.

- O professor não tem necessariamente acesso privilegiado à verdade sábia. Como seus estudantes, ele está no processo de se tornar o que deveria ser. Os professores devem estar no centro e sua profissão deve ser reimaginada como um esforço colaborativo que desperta novos conhecimentos para promover a transformação educacional e social.

- Ensinar exige compaixão, competência, conhecimento e determinação ética. Apoiar a autonomia, o desenvolvimento e a colaboração dos professores é uma importante expressão de solidariedade pública para o futuro da educação. Os talentos e as habilidades individuais dos professores precisam ser reforçados pela colaboração e pelo apoio.

- Os professores têm um papel importante a desempenhar na personalização da aprendizagem para que seja autêntica e relevante. Eles precisam de liberdade, preparação adequada, recursos instrucionais e suporte para adaptar, construir, elaborar e criar as melhores oportunidades de aprendizagem para seus estudantes. Os currículos do futuro devem proporcionar aos professores uma ampla margem de autonomia. Não pode haver a reimaginação de currículos e da pedagogia sem a presença de professores.

- O DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL DO PROFESSOR É INDISSOCIÁVEL DE SUA VIDA.

- O desenvolvimento do professor é uma continuidade rica e dinâmica de aprendizagem e experiências que são indissociáveis e que se prolongam por toda a vida. As dimensões pessoal e cultural dos professores também devem ser reconhecidas e valorizadas. Ser professor requer a ampliação do repertório de experiências próprias e o engajamento com os mundos do conhecimento e das ideias.

- A “biblioteca da vida” de cada professor é fundamental para o seu trabalho. É nesta alegria de aprender e de enriquecimento cultural que os professores são agentes de uma educação entrelaçada com a vida, e por meio dela podem contribuir para novas formas de convívio e solidariedade com o outro e com o planeta vivo.

- Os professores devem se sentir seguros para trabalhar em um ambiente de abertura e confiança e sentir-se livres para promover novas formas de pensar e pertencer ao mundo.

- Ser professor é se posicionar na profissão e se posicionar publicamente sobre as grandes questões educacionais.

- As futuras agendas políticas para a educação superior deverão abranger todos os níveis de educação e considerar melhor as trajetórias e caminhos educacionais não tradicionais.

- Devemos aproveitar e ampliar oportunidades educacionais enriquecedoras que acontecem ao longo da vida e em diferentes espaços culturais e sociais. Uma discussão sobre educação limitada apenas às instituições formais não abrange as ricas possibilidades educacionais que existem dentro e através da sociedade como um todo. Um princípio fundamental do contrato social para a educação proposto neste Relatório é o direito à educação para todos ao longo da vida. Esse princípio reconhece que, assim como a aprendizagem nunca acaba, a educação deve ser ampliada e enriquecida em todos os tempos e espaços. Este princípio tem vastas implicações para todos os níveis da sociedade e nossa vida coletiva – para nossas comunidades, cidades, vilas e pequenas localidades, para nosso ethos nacional e sistemas culturais, e para nossas comunidades regionais e internacionais. Trabalho, cuidado, lazer, atividades artísticas, práticas culturais, esportes, vida cívica e comunitária, ação social, infraestrutura, engajamento digital e midiático – tudo isso são oportunidades de aprendizagem potencialmente educacionais, pedagógicas e significativas para nossos futuros compartilhados, entre inúmeras outras. Um novo contrato social para a educação deve ver a necessidade e o valor de culturas dinâmicas de aprendizagem em todos

os tempos e espaços.

- Os seres humanos fazem parte de um planeta Terra vivo. Muitas culturas indígenas de longa data adotam uma visão apropriadamente ampla sobre a formação de relacionamentos mutuamente benéficos envolvendo humanos e não humanos. A biosfera é um importante espaço de aprendizagem. O fato de que, hoje, as terras administradas por indígenas abrigam aproximadamente 80% da biodiversidade do mundo é suficiente para demonstrar que as perspectivas indígenas têm muito a ensinar a todos sobre a educação que cuida do planeta. O conhecimento e os ensinamentos indígenas fundamentados na terra e na água, bem como muitas cosmologias africanas e asiáticas, postulam relações nas quais os não humanos são entendidos não apenas como seres com seus próprios direitos, mas como educadores e professores com os quais os humanos podem aprender em relação. Em algumas tradições, elementos do mundo mais que humano são entendidos como mais velhos, mais sábios e merecedores de respeito, e reconhece que eles têm muito a nos ensinar.

- Os seres humanos precisam se entender como seres ecológicos, não apenas seres sociais. Diante dos intensos desafios que temos pela frente, é cada vez mais urgente que educadores, governos e sociedade civil levem adiante as propostas apresentadas anteriormente para administrar adequadamente a educação em diferentes tempos e espaços. O que se propõe aqui não é um modelo utópico, mas, sim, uma estratégia concreta de sobrevivência da espécie humana. A educação deve ser chamada para nos reconectar com o sentido profundo e a alegria de viver, da qual aprender é parte fundamental.

- A educação apoia o direito de participar da vida cultural, fornecendo acesso a recursos culturais que moldam identidades e ampliam visões de mundo.

- O direito à educação é apoiado – e, por sua vez, apoia – o direito à informação e o direito à cultura. A liberdade de opinião e de expressão só pode ser mantida adequadamente quando as pessoas têm a capacidade de buscar, receber e transmitir informações e ideias

- Conforme destacado em capítulos anteriores sobre pedagogia e currículos, a complexidade da educação deriva do fato de que ela se cruza inseparavelmente com todos os aspectos do mundo, incluindo suas dimensões social, econômica, ambiental, material e espiritual.

- Para imaginar uma maior diversidade de futuros possíveis além do presente, a pesquisa e a inovação não podem se dar ao luxo de excluir as muitas maneiras pelas quais diversas populações humanas, culturas e tradições leem e entendem o mundo.

- Valorizar e reconhecer as múltiplas formas de conhecimento não deve ser interpretado como uma adoção de relativismo extremo, ou um abandono de um compromisso com a verdade.

- O conhecimento ancestral acumulado há muito tempo sobre processos agrícolas sustentáveis, reciprocidade social e formas de conviver com o mundo natural, para citar alguns, são fontes importantes de conhecimento acumulado que a humanidade precisa mais do que nunca resgatar. No entanto, faixas inteiras de tal conhecimento foram totalmente não reconhecidas, não canonizadas e omitidas da educação formal. A pesquisa sobre os futuros da educação exigirá a renovação e a inclusão de diversos tipos e fontes de conhecimento nas principais prioridades identificadas neste Relatório. Como mencionado em capítulos anteriores, isso depende da participação dinâmica em conhecimentos comuns com base em termos justos e equitativos. A produção bem-sucedida de conhecimento para os futuros da educação precisará se tornar conscientemente inclusiva, social e culturalmente diversa, interdisciplinar e interprofissional e capaz de promover a comunicação, a colaboração, a apropriação e a aprendizagem mútua.

- O bem-estar dos estudantes, relacionamentos saudáveis e saúde mental devem ser apoiados.

- A autonomia profissional dos professores deve ser mantida e protegida.

- A inovação educacional também deve buscar, às vezes, romper com a convergência institucional que influencia os sistemas formais atuais.

- Hoje, poucas pessoas questionam o papel essencial que as universidades, e todas as instituições de ensino superior, desempenham na criação e disseminação do conhecimento. Este é o caso em todas as áreas, mas é particularmente verdadeiro em relação à educação. Grande parte do futuro da educação básica depende do trabalho das universidades e vice-versa. Muito do futuro das universidades depende do trabalho realizado na educação básica. Espera-se também que as universidades encontrem maneiras novas e mais impactantes de educar crianças e jovens, especialmente crianças pequenas, e se envolver mais nas práticas de educação de adultos. A educação superior é, por definição, um locus de diálogo

intergeracional e transformador, e grande parte dos futuros delineados neste Relatório depende deles. Sem uma educação superior forte, autônoma, confiável e inovadora, será impossível construir o contrato social da educação previsto neste Relatório.

Sigo a fundamentação com o reconhecimento do Yoga como Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade pela Unesco e a relação desta prática com a cultura de paz e sustentabilidade pela Cátedra Unesco Educação para a Paz Global Sustentável, esclarecendo como a proposta deste projeto de extensão com a oferta de práticas de yoga na Universidade se vê muito bem fundamenta nos direcionamentos colocados pela líder mundial em educação.

O Yoga foi incluído na lista de Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade da UNESCO em 2016, as justificativas dessa valorização a sua importância como uma prática de saúde do corpo físico, incluindo a visão filosófica subjacente à prática, que envolve a busca pela integração do ser. Em sua inclusão como patrimônio imaterial, o discurso político amplia esse aspecto mais individual para o impacto global da prática: “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”. Esta fala do primeiro ministro indiano Narendra Modi representa a ênfase colocada no Yoga como o legado da Índia para a humanidade, destacando sua potência unificadora (de todos os seres) e de respeito à diversidade e criatividade humanas, uma vez que o Yoga é praticado por todos, independentemente do sexo, casta, idade, status, nacionalidade, cor ou credo. Discurso que tem claramente um caráter de diálogo intercultural, considerando uma relativização e transformação de uma prática que é visceral na cultura indiana, para outros contextos culturais, que dela se apropriam e ressignificam (ANTUNES, 2020).

A diretora-geral da UNESCO, Irina Bokova, ressaltou a força do Yoga na promoção da paz mundial, sendo uma prática que transcende a parte física e inclui uma visão humanista transcendente: Yoga significa união - harmonia entre o corpo e a mente de cada indivíduo e do mundo. Despertando este sentido de totalidade, o Yoga lembra mulheres e homens dos valores, sonhos e necessidades que compartilham com todos os outros, proporcionando-lhes força para superar conflitos e promover a paz. Desta forma, o Yoga é uma força verdadeiramente transformadora, um caminho para criar sociedades mais pacíficas, justas e harmoniosas. A comemoração desta data mundial para 2019 teve como tema “O Yoga pela Ação Climática”. A proposta foi ressaltar como o yoga pode combinar pensamento e ação, incluindo a ação em prol do equilíbrio do meio ambiente e contra as mudanças climáticas. Em um tweet para lembrar o dia internacional, a agência da ONU afirmou que “(...) o yoga é uma potência transformadora que pode nos dar a força e a visão de que precisamos para (alcançar) sociedades mais justas” (ANTUNES, 2020).

Os yogues modernos, diferentemente dos yogues clássicos que necessitavam isolamento social para se dedicar ao seu aprendizado e busca espiritual, assumem um posicionamento político de difusão da prática para o mundo e essa mudança configura uma das características mais marcantes do Yoga que se conhece atualmente (Strauss, 2008). O Yoga é potencialmente relevante para o enfrentamento de muitas problemáticas sociais contemporâneas, é uma ferramenta política de respeito à diversidade e de integração do homem à natureza, numa compreensão holística de respeito à diversidade (SIEGEL, 2010).

O Yoga visa e propaga o bem-estar holístico do eu e demonstra uma unificação 'consciente' do homem e de seus arredores, e é desprovido de dogmas ou mitos religiosos. É dada a devida importância à herança intangível do elemento que está amplamente associado ao conhecimento da natureza e do universo.

Diversas universidades já oferecem essa prática milenar, como a Universidade de Lisboa que vem promovendo junto a UNESCO eventos para disseminação da cultura do bem estar, como os quatro workshops “Yoga pela paz” realizados no primeiro semestre desse ano. O que faz hoje de uma organização de qualidade é a sua capacidade de otimizar e cuidar da saúde psicológica e física dos seus membros e de se interessar verdadeiramente pela sua felicidade e qualidade de vida (ULLISBOA, 2023).

A Escola de Engenharia de São Carlos (EESC) da USP deu início ao projeto Cultura do Bem-Estar: Práticas para uma vida acadêmica saudável, iniciativa da coordenadora do projeto, a professora Patrícia Silva Leme, que tem formação como professora de yoga. Segundo a professora Patrícia, a meditação ajuda a melhorar a concentração e a estabilidade emocional, diminuindo o estresse e proporcionando bem-estar de modo geral (SOUZA, 2018).

### **1.6.3 Objetivos**

O projeto de extensão ESTAR BEM, tem como finalidade a promoção de bem estar a universitários, servidores e comunidade.

### **1.6.4 Metodologia e Avaliação**

O tempo de cada aula é dividido para a prática de asanas (em média 40min), de pranayamas e dhyana (em média 10min) e de relaxamento (em média 10min). As inscrições são recebidas via WhatsApp (47 984239171). São oferecidas 8 vagas por horário e são oferecidos dois horários semanais. A prioridade de inscrição é dada para quem já participa das aulas, priorizando os benefícios da continuidade na prática.

### **1.6.5 Relação Ensino, Pesquisa e Extensão**

A atividade de Extensão tem abordagem transdisciplinar, atravessando a tríade ensino, pesquisa, extensão e promovendo bem estar e saúde mental, física e psicoemocional, um estilo de vida mais sustentável e apoiando na construção da cultura da paz e sustentabilidade.

### **1.6.6 Avaliação**

#### **Pelo Público**

através de formulário - google form

#### **Pela Equipe**

### **1.6.7 Referências Bibliográficas**

ANTUNES, C. Yoga como Patrimônio Imaterial da Humanidade: diálogos interculturais e relações de poder. Cadernos NAUI Vol. 9, n. 16, jan - jun 2020.

CEMIN, A. B; MIGUEL, V. V. R. Programa Culturas de Bem-Estar: Meditação, Cultura de Paz e Direitos Humanos. Programa de Extensão do Departamento de Ciências Sociais/UNIR; Centro de Estudos do Imaginário/UNIR. Porto Velho (RO): PROCEA (Pro Reitoria de Extensão e Assuntos Estudantis da Universidade Federal de Rondônia/UNIR, 2019

SIEGEL, P. Yoga e Saúde: o desafio da introdução de uma prática não-convencional no SUS. Campinas: Tese de Doutorado, Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Médicas, 2010.

Souza, M. Jornal da USP. Publicado em 2018. Acesso em 03 de julho de 2023. Disponível em <https://jornal.usp.br/universidade/eventos/projeto-da-usp-em-sao-carlos-combate-estresse-com-ioga-e-meditacao/>

ULLISBOA. Wellbeing. Acesso em 01 de agosto de 2023. Disponível em: <https://www.iscsp.ulisboa.pt/pt/institucional/areas-de-atividade/unidades-de-missao/iscsp-wellbeing>

UNESCO. Reimaginar nossos futuros juntos : um novo contrato social para a educação. – Brasília : Comissão Internacional sobre os Futuros da Educação, UNESCO; Boadilla del Monte : Fundación SM, 2022.

### **1.6.8 Observações**

duas aulas semanais

## **1.7 Divulgação/Certificados**

### **Meios de Divulgação:**

**Outros meios de Divulgação:** os participantes convidam amigos e familiares e assim o grupo vem crescendo

**Contato:** 47984239171

**Emissão de Certificados:**

**Qtde Estimada de Certificados para Participantes:** 0

**Qtde Estimada de Certificados para Equipe de Execução:** 0

**Total de Certificados:** 0

**Menção Mínima:**

**Frequência Mínima (%):** 0

**Justificativa de Certificados:**

### 1.8 Outros Produtos Acadêmicos

**Gera Produtos:** Não

### 1.9 Anexos

Não há nenhum anexo

---

## 2. Equipe de Execução

---

### 2.1 Membros da Equipe de Execução

#### Docentes da UDESC

Nome	Regime - Contrato	Instituição	CH Total	Funções
Gabriele Vanessa Tschöke	Dedicação exclusiva	UDESC	72 hrs	Coordenador(a)

#### Discentes da UDESC

Não existem Discentes na sua atividade

#### Técnico-administrativo da UDESC

Não existem Técnicos na sua atividade

#### Outros membros externos a UDESC

Não existem Membros externos na sua atividade

#### Coordenador:

Nome: Gabriele Vanessa Tschöke

RGA:

CPF: 05843334988

Email: gabriele.tschoke@udesc.br

Categoria: Professor Assistente

Fone/Contato: 47984239171 / 47984239171

## 2.2 Cronograma de Atividades

**Atividade:** aulas de yoga

**Início:** Jan/2003

**Duração:**

18 Semanas

**Somatório da carga horária dos membros:** 4 Horas Total

**Responsável:** Gabriele Vanessa Tschöke (C.H. 4 horas Total)

Responsável	Atividade	2023											
		Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Gabriele Vanessa Tschöke	aulas de yoga	-	X	X	X	X	X	-	-	-	-	-	-

## 3. Critérios para Avaliação da Ação (Reservado à Comissão de Extensão)

Seleção no Centro		Pontuação	
1.	Atuação transformadora e de impacto sobre questões regionais prioritárias.		
2.	Interação concreta com a comunidade e seus segmentos significativos.		
3.	Relevância social, ambiental, artístico, cultural, científica e/ou econômica.		
4.	Atendimento às áreas temáticas: comunicação, cultura, direitos humanos, educação, meio ambiente, saúde, tecnologia e trabalho.		
5.	Caráter interdisciplinar, interdepartamental, intercentros, interinstitucional.		
6.	Pertinência técnica e metodológica da ação.		
7.	Articulação entre ensino, pesquisa e produção artístico-cultural.		
8.	Divulgação do Curso, Centro e Instituição.		
9.	Compatibilidade entre os recursos solicitados e as exigências da atividade.		
10.	Possibilidade de impactos das ações do projeto, no processo de qualificação social dos estudantes e dos cursos envolvidos na execução.		
<b>Total</b>			

Cada item receberá pontuação até 1 (um).

Os itens acima deverão ser utilizados para a análise de cada atividade recebendo a pontuação adequada.

Parecer do Departamento:

\_\_\_\_\_  
Relator(a)

\_\_\_\_\_  
Chefe do Departamento

Data de aprovação:

Parecer da Comissão de Extensão:

\_\_\_\_\_  
Relator(a)

\_\_\_\_\_  
Presidente da Comissão

Data de aprovação:

Parecer do Conselho de Centro:

\_\_\_\_\_  
Relator(a)

\_\_\_\_\_  
Presidente do Conselho

Data de aprovação na unidade executora:

RESERVADO À PROEX:

Data de Entrada:     /     /

Aprovado em:         /     /

Não Aprovado:     (   )

Justificativa:

\_\_\_\_\_  
Relator(a)

---

\_\_\_\_\_, 08/02/2024  
Local

\_\_\_\_\_  
**Gabriele Vanessa Tschöke**  
Coordenador(a)/Tutor(a)