

Yoga no campus

cesar Walker Braga da rosa¹, Alaor Ribeiro de Souza³
¹Autor(a)/Apresentador(a), ²Coautor(a), ³Orientador(a)

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - Campus Alvorada.
Alvorada, RS

Com o intuito de promover a inclusão social internamente e externamente no campus, e ao mesmo tempo colaborar com o bem-estar físico e mental, é pertinente apresentarmos o projeto de extensão "Yoga no Campus: Saúde, Inclusão e Vivências-Edição 2025". Este projeto visa criar um ambiente acolhedor e inclusivo por meio da prática regular de Yoga, oferecida semanalmente ao público, com a orientação de uma professora especializada na área. As práticas são abertas para inscrição tanto para a comunidade acadêmica quanto ao público externo, com foco em promover a saúde e o equilíbrio emocional. Além disso, o projeto destaca uma maior presença de mulheres de diferentes faixas etárias nas aulas práticas, refletindo um ambiente que valoriza a diversidade e a inclusão. Para fortalecer ainda mais o impacto do projeto, o Yoga no Campus também conta com uma abordagem adaptada para atender a pessoas com diferentes necessidades e níveis de experiência, garantindo que todos possam se beneficiar das práticas oferecidas. Com essa iniciativa, esperamos não apenas melhorar o bem-estar pessoal das participantes, mas também proporcionar uma cultura de cuidado e respeito dentro e fora do campus. Entretanto, além da importância de sua relevância prática, o projeto possui um forte impacto na vida das participantes. Ele não só promove um sentimento de acolhimento e pertencimento na comunidade, como também contribui para o bem-estar pessoal de cada uma das participantes. Através de atividades e recursos disponibilizados de forma gratuita, o projeto cria oportunidades para o desenvolvimento pessoal, melhora a autoestima e fortalece os laços sociais. Assim, as participantes possuem a oportunidade de efetuar um aprimoramento em sua qualidade de vida e encontram um suporte essencial para enfrentar desafios propostos dia após dia. O yoga é uma prática milenar que possui diversas modalidades, mas todas elas proporcionando melhoras na saúde e no bem estar. O objetivo geral do projeto é promover vivências e experiências à comunidade interna, local e regional através da oferta da prática de Yoga, em sua concepção ocidental, que implica modos de pensar, agir e sentir, mais voltadas ao movimento. Espera-se atender à demanda social pela busca de qualidade de vida, em uma sociedade com altos índices de pobreza e desigualdade social que potencializam uma geração adoecida por doenças mentais. As práticas serão presenciais, no campus Alvorada, semanais/quinzenais, de treze a vinte vagas, que são nossas limitações físicas do menor ao maior espaço físico.

Palavras-chave: Yoga, Qualidade de vida, Saude

Trabalho executado no: o Edital PROEX Nº 46/2024 – Bolsa de Extensão Núcleo de Memória – Ação de recuperação do arquivo do IFRS campus Porto Alegre, Edital PROEX 5/2024- Complementar ao Edital 46/2024- Bolsa de Extensão Núcleo de Memória – Ação de Recuperação do Arquivo do IFRS campus Porto Alegre, Edital Proex nº 17/2024: vinculado ao Edital Nº 13/2024- Bolsa de Extensão para Programas e Projetos no âmbito da Pró-reitoria de Extensão (Proex) do IFRS, Edital PROEX Nº 39/2024 – Edital de Auxílio Institucional à Extensão 2025, Edital PROEX Nº 12/2025: Edital de Concessão de Auxílio Institucional para Ações de Extensão propostas por Estudantes do IFRS, Edital PROEX Nº 8/2025- Bolsas de Extensão para Programas e Projetos no âmbito da Pró-Reitoria de Extensão do IFRS, Edital PROEX Nº 14- Complementar ao Edital PROEX Nº 8/2025 Bolsa de Extensão para Programas e Projetos no âmbito da Pró-Reitoria de Extensão do IFRS.