

# ANEXO I - APRESENTAÇÃO DA PROPOSTA PIBIS

Edital 057/2025 PROEC /UNESPAR



Título do projeto/programa:	Educação somática, felicidade, qualidade de vida
Grande Área:	Ciência da Saúde
Área:	Educação Física
Subárea:	-
Período:	Início: setembro de 2025 Término: agosto de 2026
Público-alvo:	Especificar o público-alvo do projeto (ex.: estudantes do ensino médio, terceira idade, pequenos produtores rurais, etc.)  Adultos e idosos do município de Paranavaí
Objetivos:	Objetivo Geral:  Oferecer práticas de educação somática que possibilitem a percepção da felicidade atuando na qualidade de vida dos participantes.  Objetivos Específicos: <ul style="list-style-type: none"><li>• Aplicar práticas somáticas semanais com foco na consciência corporal promovendo maior conexão com sensações e estados internos.</li><li>• Estimular reflexões sobre o conceito de felicidade por meio de rodas de conversa;</li><li>• Investigar as possíveis alterações na percepção de felicidade e qualidade de vida dos participantes antes e após as intervenções.</li></ul>
Metodologia:	<b>Grupo de estudos:</b> serão realizados grupos de estudos com a equipe executora para a qualificação e avaliação do projeto semanalmente durante toda sua vigência.  Aplicação do Questionário de Felicidade Oxford (QFO) em 3 momentos do projeto sendo: antes do início das intervenções, após 4 meses do início das práticas e no final do projeto.  <b>Intervenções:</b> serão realizadas aulas de práticas somáticas duas vezes por semana com duração de 50 minutos. Após a finalização das práticas serão realizadas práticas de relaxamento guiado elaborado a partir do conteúdo da filosofia clássica. Para finalizar a aula será realizada roda de conversa sobre as percepções dos participantes durante a aula.

# ANEXO I - APRESENTAÇÃO DA PROPOSTA PIBIS

Edital 057/2025 PROEC /UNESPAR



<p><b>Critérios para seleção de bolsistas (obrigatório):</b></p>	<p>Além dos critérios constantes no edital 056/2025, apresente outros três critérios para seleção de bolsistas.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estar devidamente matriculado e frequentando as aulas do curso de Educação Física;</li> <li>2. Não ter dependência na disciplina de Fundamentos da Danças do curso de Educação Física;</li> <li>3. Ter afinidade com o perfil de público que será atendido.</li> </ol>	
<p><b>Síntese das Atividades a serem desenvolvidas pelo Bolsista:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Participar do grupo de estudos semanal;</li> <li>2. Elaborar planos de aula semanais;</li> <li>3. Participar das aulas de educação somática auxiliando e ministrando atividades;</li> <li>4. Aplicar questionário de coleta de dados;</li> <li>5. Analisar os dados coletados;</li> <li>6. Escrever artigo sobre os resultados das práticas;</li> <li>7. Participar de eventos solicitados pela Unespar e indicados pelo professor orientador.</li> </ol>	
<p><b>Relação de estudantes envolvidos no Projeto/Programa:</b> (Este campo será utilizado para confirmar a pontuação no item 5 da tabela I)</p>	<p><b>Nome</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1)Paula Felix</li> <li>2) Lindomar Teles</li> <li>3) Denise Ramiro</li> </ol>	<p><b>origem</b> (graduação/pós-graduação/egresso)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pós- Graduação (PPGSeD)</li> <li>2) Pós- Graduação (PPGSeD)</li> <li>3) Pós- Graduação (PPGSeD)</li> </ol>
<p><b>Relação dos Docentes Orientadores no Projeto/Programa</b> (Este campo será utilizado para confirmar a pontuação no item 6 da tabela I)</p>	<p><b>Nome</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Meire Aparecida Lóde Nunes</li> </ol>	
<p><b>Bolsistas no projeto:</b></p>	<p>Já possui bolsistas ( ) Sim ( x ) Não</p> <p>Se possui bolsista, indicar a fonte de recurso ( ) PIBEX ( ) PIBIS ( ) Universidade sem Fronteiras ( ) Outros: .....</p>	
<p><b>O Projeto ou Programa atende às Diretrizes de Extensão do FORPROEXT?</b></p>	<p><b>1. Interação dialógica</b></p> <p>O projeto apresenta metodologias que estimulam a participação e democratização do conhecimento, com a contribuição de atores não-universitários em sua produção e difusão? (Se a resposta for “sim”, descreva sucintamente – máximo 5 linhas):</p> <p>Sim. O projeto adota metodologias participativas, como rodas de conversa e práticas somáticas, que valorizam a escuta ativa e as vivências dos participantes. A troca de saberes entre universidade e comunidade ocorre de forma recíproca, permitindo a construção coletiva do conhecimento por meio de reflexão sobre a felicidade.</p> <p><b>2. Interdisciplinaridade</b></p> <p>O projeto apresenta proposta de interação de modelos, conceitos e metodologias de diferentes áreas do conhecimento e/ou constrói alianças intersetoriais, interorganizacionais e interprofissionais? (Se a resposta for “sim”, descreva sucintamente – máximo 5 linhas):</p>	

# ANEXO I - APRESENTAÇÃO DA PROPOSTA PIBIS

Edital 057/2025 PROEC /UNESPAR



Sim. O projeto integra conceitos da educação somática, Educação física, filosofia, psicologia e saúde coletiva, promovendo uma abordagem interdisciplinar. Utiliza metodologias corporais e reflexivas que articulam saberes acadêmicos e populares.

### 3. Relação com ensino e pesquisa

O projeto apresenta propostas de articulação com a produção de conhecimento (científico e cultural) e com o currículo do curso, e/ou estratégias para apreensão de saberes e práticas ainda não sistematizados? (Se a resposta for “sim”, descreva sucintamente – máximo 5 linhas):

Sim. O projeto articula a produção de conhecimento científico ao investigar os efeitos das práticas somáticas na percepção de felicidade, integrando teoria e prática. A Educação somática é um campo do saber pouco explorado na Educação Física que pode trazer muitos benefícios para a saúde física e mental, o que torna necessário a materialização científica desse saber.

### 4. Impacto na formação do estudante

O projeto cria oportunidades de aprendizado para além do currículo e/ou oferece condições para os estudantes desenvolverem um protagonismo na sua formação técnica e cidadã? (Se a resposta for “sim”, descreva sucintamente – máximo 5 linhas):

Sim. O projeto proporciona aos estudantes a oportunidade de aplicar conhecimentos teóricos em contextos reais, desenvolvendo habilidades práticas e reflexivas. Estimula o protagonismo ao envolver os estudantes na condução das práticas somáticas e na facilitação das rodas de conversa, fortalecendo sua formação técnica e prática por meio do contato direto com comunidades diversas.

### 5. Transformação social

O projeto se propõe a uma atuação transformadora, voltada para os interesses e necessidades das comunidades envolvidas e propiciadora do desenvolvimento social e regional? (Se a resposta for “sim”, descreva sucintamente – máximo 5 linhas):

Sim. O projeto visa promover o bem-estar e a qualidade de vida por meio de práticas somáticas e reflexões sobre a felicidade, respondendo às necessidades emocionais e sociais. Ao valorizar a escuta, a expressão corporal e o diálogo, contribui para o fortalecimento dos vínculos sociais e para o desenvolvimento humano, com impacto direto na realidade local de Paranvaí

O Programa ou Projeto apresenta articulação com as metas do Plano de Desenvolvimento Institucional da Unespar?

**Se a resposta for “sim”, descreva sucintamente: (máximo 5 linhas).**

a) O Programa ou Projeto apresenta ações visando à Inclusão Social?

Sim. O projeto promove inclusão social ao oferecer atividades acessíveis e acolhedoras. Ao integrar práticas somáticas e rodas de conversa, valoriza saberes diversos, estimula a participação ativa e fortalece o pertencimento social dos participantes, contribuindo para a redução de desigualdades e promoção do bem-estar coletivo.

b) Contempla ações visando o desenvolvimento econômico e social?

Sim. O projeto contribui para o desenvolvimento social ao fortalecer a saúde emocional e os vínculos comunitários dos participantes, promovendo bem-estar, autoestima e engajamento social. Indiretamente, isso favorece o desenvolvimento econômico ao

# ANEXO I - APRESENTAÇÃO DA PROPOSTA PIBIS

Edital 057/2025 PROEC /UNESPAR



reduzir riscos de adoecimento, estimula a autonomia dos participantes e potencializando a dinâmica social e econômica local.

c) Contempla ações de defesa e preservação do meio ambiente?

O foco principal do projeto está na promoção do bem-estar e na reflexão sobre a felicidade por meio de práticas somáticas e rodas de conversa. No entanto, pode abordar, de forma transversal, temas relacionados à conexão corpo-natureza e ao cuidado com o ambiente, caso surjam nas experiências e diálogos dos participantes durante os encontros.

d) Contempla ações em defesa da memória e do patrimônio histórico e/ou de incentivo à produção cultural?

Sim. O projeto contempla ações de incentivo à produção cultural ao valorizar as narrativas pessoais e coletivas dos participantes durante as rodas de conversa, promovendo o resgate de memórias, saberes e experiências de vida — especialmente dos idosos. Essa valorização da história oral contribui para a preservação da memória social e pode fortalecer a identidade cultural da comunidade envolvida.

e) O Projeto ou Programa realiza ações extensionistas com grupos sociais à margem das ações tradicionais da Universidade?

Sim. O projeto realiza ações extensionistas com idosos, público que muitas vezes está à margem das ações tradicionais da Universidade. Ao levar práticas somáticas e espaços de diálogo reflexivo para esse grupo, promove inclusão, escuta ativa e acesso ao conhecimento acadêmico de forma acessível e transformadora, ampliando o alcance social da universidade.