

**1078 - YOGA NA UNIVERSIDADE** - Ana Cláudia Gomes de Amorim Pinto (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Sílvia Deutsch (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Luiz Felipe Manfroni (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Gabriela Grimaldi (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro) - cacauacatatau@hotmail.com.

**Introdução:** Yoga é uma prática milenar que abrange os campos ético, psicofísico, emocional e espiritual. O projeto é desenvolvido desde março de 2011, e vem sendo bem aceito pelos alunos e funcionários da universidade, bem como pela comunidade. Tem como característica importante a relação entre a pesquisa e o ensino (disciplina optativa oferecida no curso de graduação).

**Objetivos:** O projeto tem por objetivo ensinar a prática de yoga para adultos, proporcionando bem-estar físico, emocional e social através da prática das posturas psicofísicas do Yoga, técnicas de respiração e relaxamento, possibilitando aos alunos além da melhora física, o despertar dos próprios potenciais e do autoconhecimento, graças à introspecção exigida pela prática. **Métodos:** O projeto se suporta em três pilares básicos: desenvolvimento da disciplina optativa de Introdução ao Yoga no curso de graduação em educação física; o grupo de estudos, voltado para a orientação e elaboração de projetos e estudos e as aulas de extensão a comunidade que atende alunos, professores, funcionários e pessoas da comunidade em geral. Temos dois canais de divulgação do projeto: um interno - através de cartazes, e outro externo - no site do Jornal da Cidade. O espaço oferecido para a prática se localiza no próprio departamento de Educação Física - é adequado e viável, e possibilita ao estagiário colocar em prática aquilo que aprendeu na disciplina optativa e complementar sua formação, adquirindo mais confiança e preparo para entrar no mercado de trabalho. Atualmente o projeto se desenvolve com o auxílio de um aluno bolsista e dois estagiários voluntários. O aluno bolsista é responsável pela organização e programação das aulas e o desenvolvimento de projetos de pesquisas na área, assim como pela produção de relatórios, controle de frequência, controle da lista de espera e das fichas de anamnese, sempre com o auxílio dos estagiários voluntários. **Resultados:** As aulas vêm se desenvolvendo há seis meses. A estrutura das mesmas é dividida em quatro partes: relaxamento inicial, uma sequência de posturas (ásanas), uma técnica de respiração (pranayamas) e o relaxamento final. Apesar de haver duas turmas (manhã e tarde), a procura por vaga no projeto é muito grande, existindo a necessidade da lista de espera. Temos tanto alunos com indicação terapêutica como alunos que buscam no Yoga somente uma prática de atividade física e convívio social. Com o suporte do grupo de estudos e dos alunos da disciplina será desenvolvido o 'II Encontro de Yoga', um evento que ocorrerá na própria universidade, com intuito de promover a prática do Yoga e divulgar estudos e pesquisas e o projeto de extensão. Apresentação de trabalhos em Congressos, publicação de resumos e desenvolvimento de cursos têm sido nosso foco de atuação.